

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 30
Василеостровского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 30 Василеостровского района)**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Образовательного учреждения
(протокол от 30.08.2022 г. №1)

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего ГБДОУ
детского сада № 30
Василеостровского района
Скориковой М.В.
(приказ от 30.08.2022 г. № 14-од)

С УЧЕТОМ МНЕНИЯ

совета родителей (законных представителей)
воспитанников
(протокол от 30.08.2022 г. № 1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре Хорошевой В.В.

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 30 Василеостровского района Санкт-Петербурга
на 2022 – 2023 учебный год**

Возраст воспитанников от 2 до 6 (8) лет

Срок реализации 1год

Санкт-Петербург
2022

Содержание программы

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1. Целевой раздел | 3 |
| <i>Обязательная часть программы</i> | |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цели и задачи реализации программы | 3 |
| 1.3. Принципы и подходы к формированию программы | 4 |
| Сроки реализации рабочей программы 01.09.2022-31.08.2023 | |
| <i>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i> | 5 |
| 1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики | 5 |
| 1.4.1. Возвратные особенности контингента детей ГБДОУ | 5 |
| 1.5. Планируемые результаты освоения программы | 8 |
| 2. Содержательный раздел. | 10 |
| <i>Обязательная часть программы</i> | |
| 2.1. Содержание образовательной деятельности в области «Физического развития» для детей дошкольного возраста | 10 |
| 2.2. Формы и методы проведения занятий | 11 |
| 2.3. Интеграция образовательных областей | 12 |
| 2.4 Календарный план воспитательной работы | 13 |
| <i>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i> | |
| 2.5. Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности в разных возрастных группах | 14 |
| 2.6. Система мониторинга достижения планируемых результатов | 91 |
| 2.7. Взаимодействие с родителями (законными представителями) | 92 |
| 2.8. Планирование спортивных праздников и досугов на 2022-2023 учебный год | 93 |
| 3. Организационный раздел | 94 |
| <i>Обязательная часть программы</i> | |
| 3.1. Учебный план на 2022-2023 учебный год | 95 |
| <i>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i> | |
| 3.2. Двигательная активность на 2022-2023 учебный год | 96 |
| 3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды | 99 |
| Список литературы | 100 |

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому развитию детей 2 - 7 лет разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 30.

Рабочая программа по физическому развитию детей, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей в образовательной области – физическая культура.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573)»

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель и задачи по реализации рабочей программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Цель программы: формирование у детей общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья.

Задачи программы:

- укреплять физическое и психическое здоровье детей, формировать основы двигательной и гигиенической культуры;

- развивать у детей на основе разного образовательного содержания эмоциональную отзывчивость, способность к сопереживанию, готовность к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;
- способствовать развитию познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитию умственных способностей и речи;
- пробудить творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в творческую деятельность.

Программа предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей, при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципам:

- развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;
- этнокультурной соотнесенности дошкольного образования – приобщение детей к истокам народной культуры своей страны;
- гармоничности образования – широкое взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры;
- научной обоснованности и практической применимости.

Обучение движениям строится в соответствии общепедагогическими дидактическими принципами обучения:

- принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков).
- принцип воспитывающего обучения (в процессе НОД решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно – волевые качества).
- принцип сознательности (понимание ребёнка сути того или иного движения, которое он производит)
- принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха).
- принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении).
- принцип доступности (обучение детей с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности; постепенность усложнения физических упражнений).
- принцип индивидуализации (учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния здоровья, развития, нагрузки).
- принцип оздоровительной направленности (укрепление здоровья средствами физического воспитания).
- принцип творческой направленности (ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности)

Методы обучения.

- Словесный: обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция).
- Наглядный: создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь воспитателя).
- Практический: закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

Сроки реализации рабочей программы 01.09.2022-31.08.2023 (один учебный год)

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

1.4. ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.4.1.Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

Гендерное различие по группам

| Группа | Количество человек | Количество мальчиков | Количество девочек |
|--------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 1 Младшая 7 | 23 | 10 | 13 |
| Младшая 3 | 25 | 12 | 13 |
| Средняя 4 | 22 | 12 | 10 |
| Старшая 1 | 26 | 12 | 14 |
| Подготовительная 5 | 28 | 14 | 14 |

Количество групп здоровья детей по группам

| Группа | 1 группа здоровья | 2 группа здоровья | 3 группа здоровья |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 Младшая 7 | 9 | 14 | |
| Младшая 3 | 5 | 19 | 1 |
| Средняя 4 | 3 | 19 | |
| Старшая 1 | 5 | 21 | |
| Подготовительная 5 | 0 | 24 | 4 |

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОНТИНГЕНТА ДЕТЕЙ ДОУ

Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста (от 2 до 4 лет)

К трем годам средний вес ребёнка составляет 11,5 – 16, 0 кг, рост – 100см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого.

Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий.

Дети способны овладеть умение сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремиться сделать приятное.

Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см.

В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов.

Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам.

Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы.

В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На пятом году жизни дети активно владеют связной речью, определённым объектом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих.

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий.

Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет)

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см. Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенёсшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речепроизношение. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

1. Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.
5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.
6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.
7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.
8. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.
9. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.
10. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.
11. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Возможные достижения воспитанников к концу учебного года:

1 Младшая группа (от 2 до 3 лет)

Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.

Формируется представление о том, что утрення зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью

сна восстанавливаются силы.

Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.

У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

2 Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развито умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), есть представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Есть представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формируется представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Дети знают упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма. Есть представление о необходимости закаливания.

Развиты разнообразные виды движений. Умеют ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Умеют действовать совместно. Строятся в колонну по одному, шеренгу, круг, находят свое место при построениях. Отталкиваются двумя ногами и правильно приземляются в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимают правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Умеют энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Сохраняют правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Реагируют на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняют правила в подвижных играх.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формируется представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширяются представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомы с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивается умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формируется представление о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжают знакомиться с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Сформирована правильная осанка.

Совершенствуются двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Умеют ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы; перелезают с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Умеют прыгать через короткую скакалку. Умеют принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о

землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Знают построения, соблюдают дистанции во время передвижения.

Развиваются психофизические качества: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивается организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Старшей и подготовительной групп (от 5 до 7 лет)

от 5 до 6 лет

Есть представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Сформировано представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Знакомы с возможностями здорового человека.

Формируется интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомы с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомы с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Сформировано умение осознанно выполнять движения.

Совершенствуются двигательные умения и навыки детей. Развиваются быстрота, сила, выносливость, гибкость. Умеют легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Бегают наперегонки, с преодолением препятствий. Лазают по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Умеют ориентироваться в пространстве.

Помогают взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

от 6 до 7 лет

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Сформированы представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Сформировано представления об активном отдыхе. Есть представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Есть представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Совершенствуется техника основных движений, выполняются естественно, легко, точно, выразительно. Умеют соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Умеют сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Быстро перестраиваются на месте и во время движения, равняются в колонне, шеренге, кругу; выполняют упражнения ритмично, в указанном темпе. Имеют навыки выполнения спортивных упражнений.

Поддерживается интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ» ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ОТ 2 ДО 7 лет)

Обязательная часть программы

В области физического развития ребенка основными **задачами** образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни.

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

Совершенствование двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях, формирование начальных представлений о спорте.

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

2.2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Формы и методы проведения занятий, обозначенные в программе, предполагают закрепление двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации и укрепление физического и психического здоровья детей.

В программе выделены 8 основных форм организации двигательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. Традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. Тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
3. И (подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные игры и упражнения),
4. Сюжетно - игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. С использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья),
6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).
7. Спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
8. Разные виды гимнастик, физминутки, динамические паузы.

Структура непрерывной образовательной деятельности.

В структуре непрерывной образовательной деятельности выделяются:

Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

2.3 ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

| Образовательная область | Интеграция |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Социально-коммуникативное развитие | <p><i>Безопасность:</i> формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.</p> <p><i>Социализация:</i> формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. Развитие игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждение к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.</p> <p><i>коммуникация:</i> Развитие коммуникативных способностей при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.</p> <p><i>Труд:</i> накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</p> <p><i>Самообслуживание:</i> воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.</p> |
| Познавательное развитие | <p>Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира.</p> <p>Обогащение знания о двигательных режимах, видах спорта. Развитие интереса к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формирование представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</p> |
| Художественно-эстетическое развитие | <p><i>Музыка:</i> развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p> <p><i>Художественное творчество:</i> использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p> |
| Речевое развитие | Обогащение активного словаря на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); |

| | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>развитие звуковой и интонационной культуры речи в подвижных и малоподвижных играх.</p> <p>Развитие умения четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий.</p> <p><i>Чтение художественной литературы</i> использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ на 2022-2023 учебный год

| Месяц | Дата | Мероприятие/ событие/проект | Направление | Ценности | Группы реализации |
|----------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------|---------------------------------------|
| Сентябрь | 08.09 | Международный день распространения грамотности (ФК) - беседа-инструктаж по наглядному материалу «Безопасность в спортивном зале» | Патриотическое Познавательное | Родина знание | Старшая, подготовительная группа |
| | 15.09 | День рождения Василеостровского района (РК ¹) Флешмоб «Празднование дня рождения Василеостровского района» Спортивный флешмоб на улице | Патриотическое Познавательное | Родина знание | Старшая, подготовительная группа |
| | 27.09 | День работника дошкольного образования (ФК) Спортивный досуг «Мой любимый детский сад» | Социальное | Дружба | Старшая средняя - подготовительная |
| октябрь | 01.10 | День пожилых людей (ФК) Нахождение и разучивание пальчиковых гимнастик про бабушек и дедушек игры-эстафеты «Поможем бабушкам и дедушкам» | Социальное | Семья Труд | Средняя - подготовительная |
| | 16.10 | День отца (ФК) Досуг «Папа может все, что угодно!» | Социальное | Семья | Младшая - подготовительная |
| | 30.10 | День тренера в России Районная игра по станциям «Спортивная олимпиада (Зна-токи спорта)» | Физическое и оздоровительное | Здоровье Труд | Старшая - подготовительная |
| Ноябрь | 04.11 | День народного единства (ФК) | Патриотическое | Родина | Средняя - |

| | | | | | | |
|---------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|---|
| | | Досуг «Народные игры» | | | подготовительная | |
| | 08.11 | День погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России (ФК) Спортивный досуг ПДД «Умный пешеход» | Патриотическое | Родина | Старшая подготовительная | - |
| | 27.11 | День Матери (ФК) Спортивный праздник «Мамочка моя» фоторепортаж праздника в районе | Социальное | Семья | Ясельная подготовительная | - |
| Декабрь | 04.12 | Районная игра «Знатоки шашек» в рамках спортивного досуга «Я люблю играть в шашки» | Социальное | Человек | Старшая подготовительная | - |
| Январь | 11.01 | День заповедников Районный фотоконкурс «Заповедный край» | Патриотическое | природа | | |
| Февраль | 16.02 | Городское физкультурно-оздоровительное мероприятие для дошкольников «Ледовая олимпиада» (РК) | Физическое и оздоровительное | Здоровье | Подготовительная | |
| | 23.02 | День защитника Отечества (ФК) Конкурс «Санитары» | Патриотическое | Родина | Младшая подготовительная | - |
| | 21.02 | Игры «Танкисты», «Пограничники и нарушители», «Ловкие и смелые моряки» (ПКПВР) | Трудовое | Труд | | |
| | 24.02 | Спортивный праздник «Мой папа!» | | | | |
| Март | 08.03 | Международный женский день (ФК) Конкурсная программа «А, ну-ка, девочки!» (ПКПВР) | Социальное | Семья | Ясельная подготовительная | - |
| | 20.03 | Районный конкурс презентаций «Папа, мама, я – спортивная семья» | Социальное Физическое и оздоровительное | Семья Здоровье | Средняя подготовительная | - |
| Апрель | 12.04 | День космонавтики, 65 лет со дня запуска СССР первого искусственного спутника Земли (ФК) Досуг «Путешествие в космос» | Познавательное Патриотическое | Знание Родина | Средняя подготовительная | - |
| | 30.04 | День пожарной охраны. Районная игра «Юный пожарный» | Физкультурное и оздоровительное Познавательное Трудовое | Здоровье Знание Труд | Старшая подготовительная | - |
| Май | 17.05 | Городское физкультурно-оздоровительное мероприятие «Детский чемпионат по легкой атлетике» | Физическое и оздоровительное | Здоровье | Подготовительная | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------|-----------------------------|----------|
| | 19.05 | День детских общественных организаций России (ФК) Спортивный фестиваль по мини-баскетболу: «Озорной мяч» | Социальное Физическое и оздоровительное | Дружба Здоровье | Старшая подготовительная | - |
| | 27.05 | День рождения Петербурга (РК) Спортивный досуг «Любимый город» | Патриотическое | Родина | Средняя подготовительная | - |
| июнь | 01.06 | День защиты детей (ФК) Музыкально-спортивное мероприятие «Должны всегда смеяться дети» | Социальное | Дружба | Старшая подготовительная | - |
| июль | 08.07 | День семьи, любви и верности (ФК) Интерактивная игра «Мамины и папины помощники» | Социальное | Семья | Младшая подготовительная | - |
| | 30.07 | День Военно-морского флота (ФК) Спортивный праздник «Флоту России - слава!» Фотоотчеты праздника ВМФ в Василеостровском районе | Патриотическое | Родина | Средняя подготовительная | - |
| август | 12.08 | День физкультурника (ФК) Совместный танцевальный флешмоб «Если весело живет-ся, делай так!» | Физическое и оздоровительное | Здоровье | Старшая Подготовительная | - |
| | 22.08 | День Государственного флага Российской Федерации (ФК) Эстафеты: «Передай флажок», «Кто быстрее составит флаг» | Патриотическое | Родина | Средняя подготовительная | - |
| В течении года | | | | | | |
| Организация семейного консультационного онлайн клуба «Здоровьесбережение и нестандартное оборудование» | | | | | | Родители |
| Создание презентаций для родителей со спортивных праздников | | | | | | Родители |
| Разработка и создание игр с нестандартным оборудованием -Работа по схемам -Игры на ориентацию -Нейроигры | | | | | | |

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

2.4. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Комплексы ОРУ. Подготовительная группа.

Сентябрь.

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1.И.п.- стоя, ноги параллельно, руки вдоль туловища, 1- поднять руки стороны вверх, хлопок в ладоши. 2- и.п.(8 раз)</p> <p>2.И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе, 1- наклон вперед, вниз, хлопок в ладоши под коленями, 2- и.п. (8 раз)</p> <p>3.И.п.- Ноги врозь, руки на поясе, 1- наклон туловища вправо, руки вверх хлопок, 2- вернуться в и.п. 3,4- то же в др. сторону.</p> <p>4.И.п.- То же, 1- поворот вправо, хлопок, 2-и.п. 3,4- в др. сторону. (8 раз)</p> <p>5.И.п.- Лёжа на животе, руки под подбородком. 1- руки вверх, хлопок, голову не закидывать, 2-и.п. (8 раз)</p> <p>6.И.п.-о.с., 1- присесть, руки вынести вперед, хлопок, 2- и.п. (8 раз)</p> <p>7.И.п.-о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками. Чередовать с ходьбой на месте. (4 раза по 8 счётов).</p> | <p><u>2 неделя.</u></p> <p>1.И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, подн. на носочки, 3- руки в стороны, опуститься, 4- и.п.(8 раз).</p> <p>2.И.п.-о.с., руки вниз. 1- пр. ногу в сторону, руки в стороны, 2 – и.п. 3,4- повторить в др.сторону.(по 4 раза).</p> <p>3.И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу. 1- руки в стороны, 2- наклон к пр. ноге, 3=1, 4- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>4.И.п. - стоя, ноги на ш.п., руки за головой. 1- поворот туловища впр. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>5.И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты за головой. 1- согнуть колени, кулачками постучать по коленям, 2- и.п. (8 раз).</p> <p>6.И.п.- о.с., руки на поясе. 1- пр.ногу вперед на носок,2- ногу в сторону, 3- назад, 4- и.п. (по 4 раза).</p> <p>7.И.п. – то же. 1 –присесть, руки вынести вперед, 2- и.п. (8 раз).</p> <p>8.И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки. (4раза по 8 прыжков)</p> |
| <p><u>3 неделя (с мячом).</u></p> <p>1.И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу.1- поднять мяч вперед, 2- вверх, 3=1, 4- и.п. (8 раз).</p> <p>2.И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вверх, 2- наклон впр. 3=1, 4- и.п. То же в др. сторону (по 4 раза).</p> <p>3.И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз,</p> | <p><u>4 неделя (с гантелями).</u></p> <p>1.И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки вперед, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (8 раз).</p> <p>2.И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повторить в др. сторону (по 4 раза).</p> |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>коснуться мячом пола. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>4.И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках прижат к груди. 1- поворот в сторону, вынести мяч вперёд. 2- и.п. То же в др. сторону.</p> <p>5.И.п. – лёжа на спине, мяч в вытянутых руках перед грудью. 1- подтянуть ноги, коснуться ими мяча. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>6.И.п. – сидя на пятках, мяч в двух руках внизу. 1- встать на колени, мяч вверх, 2- и.п. (8 раз).</p> <p>7.И.п. – о.с., мяч в двух руках внизу. 1- выпад пр. ногой вперёд, мяч вверх. 2- и.п. Повторить с др. ноги. (8 раз).</p> <p>8.Прыжки вокруг мяча на двух ногах в черед. с ходьбой. (4 раза по 8)</p> | <p>3.И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки вверх, пр.ногу назад. 2- и.п. Повторить с др. ноги (по 4 раза).</p> <p>4.И.п. – сидя, ноги вместе, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>5.И.п. – стоя на коленях, гантели внизу. 1- руки в стороны, 2- поворот вправо, 3=1, 4-и.п. Повторить в др. сторону (8 раз).</p> <p>6.И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, руки вперёд, 2- и.п. (8 р.)</p> <p>7.И.п.- ноги широко в стороны, гантели у груди. 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и.п. Повторить с др. ноги (8 раз).</p> <p>8.Прыжки на двух ногах, руки вниз- в стороны.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Основные движения – диагностика

Комплексы ОРУ. Подготовительная группа.

Октябрь.

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя (с кубиками).</u></p> <p>1.И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 –и.п. (8 раз).</p> <p>2.И.п. – то же . 1- поднять руки вверх, пр. ногу назад на носок. 2 – и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза).</p> <p>3.И.п. – то же, кубики за спиной. 1 – наклон вперёд, вниз, положить кубики на пол. 2 – и.п. 3- наклон взять кубики. 4 – и.п.</p> <p>4.И.п. – сидя, ноги скрестно, кубики в двух руках на коленях. 1 – поворот вправо, положить пр. рукой кубик назад. 2 –и.п. То же в др. сторону. (по 4раза).</p> <p>5.И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- поднять руки вверх. 2- наклон вправо, 3=1., 4 –и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>6.И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1- «лодочка». 2 – и.п.(6 раз).</p> <p>7.И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, положить кубики на пол, 2 – и.п. (8 раз).</p> <p>8.И.п. – прыжки на двух ногах и ходьба. (4 раза по 8 прыжков).</p> <p><u>3 неделя (на скамейке).</u></p> <p>1.И.п. – сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки в стороны, 2- вверх, 3 – в стороны, 4- и.п. (8раз).</p> | <p><u>2 неделя.</u></p> <p>1.И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -мах руками вперёд 2- назад, 3 - вперёд, 4- и.п. (8 раз)</p> <p>2.И.п.- ноги на ш.п., руки к плечам. 4 круговых движения вперёд, то же назад.</p> <p>3.И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вправо, пр. рука скользит вниз, 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>4.И.п. - стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- поворот вправо, правую руку отвести назад, 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>5.И.п. – сидя, ноги врозь, руки за спиной. 1- наклон вперёд, коснуться носков ног. 2 – и.п. (8 раз).</p> <p>6.И.п.- стоя на четвереньках 1- прогнуться. 2- выгнуться. (6 раз).</p> <p>7.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, обхватив руками колени. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>8.И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- попеременное сгибание и разгибание рук и ног «жучки».</p> <p>9. Прыжки на двух ногах. (4 раза по 8 прыжков).</p> <p><u>4 неделя (с малым мячом).</u></p> <p>1.И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в лев. руку. 3- 4 – в обратную сторону. (8 раз).</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2.И.п.- то же. 1 – руки в стороны. 2- наклон вправо. 3 – влево. 4 – и.п. (по 4 раза).</p> <p>3.И.п. – то же, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку отвести назад. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>4.И.п. – то же, прямые ноги вытянуты вперёд. 1 – наклониться, руками коснуться носков ног. 2- и.п. (8раз).</p> <p>5.И.п. – лёжа на спине, хват руками за скамейку сверху. 1- поднять полусогнутые ноги вверх. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>6.И.п. – то же, «велосипед» ногами. (8 раз).</p> <p>7.И.п. – стоя лицом к скамейке, руки на поясе. 1- шаг на скамейку пр. ногой. 2- лев. ногой. 3- шаг вниз пр. ногой. 4- то же др. ногой. (8 раз).</p> <p>8.И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой. (4 раза по 8 прыжков).</p> | <p>2.И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с мячом. 1- поднять руки вверх, правую ногу на носок назад. 2- и.п. То же лев.ногой . (8 раз).</p> <p>3.И.п. – стоя, ноги на ш.п., мяч в пр. руке 1 – наклон вниз, переложить мяч под коленями в лев. руку. 2- и.п. (по 4 раза).</p> <p>4.И.п. – то же 1. – наклон вправо, мяч коснуться пола. 3 – выпрямиться, руки в стороны..4- и.п. То же с др. рукой. (по 4 раза)</p> <p>5.И.п. – ноги шире плеч мяч взади в двух руках. 1- наклон вниз, показать мяч 2- и.п. (8 раз).</p> <p>6.И.п. – сидя на пятках прокатывать мяч вокруг себя одной рукой, затем др. рукой. (8 раз).</p> <p>7.И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, положить мяч на пол. 2- и.п. 3- присесть взять мяч лев. рукой (8 раз).</p> <p>8.Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4раза по 8 пр.).</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ Подготовительная группа.

Октябрь.

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах боком через шнур.</p> <p>3.Ползание в тоннели.</p> <p>4.П/И «Кто скорее к флажку»</p> | <p><u>2 неделя (с мячом).</u></p> <p>1.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, держа мяч над головой двумя руками.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, держа мяч в двух руках.</p> <p>3.Бросание мяча в цель на стене двумя руками из за головы.</p> <p>4.П/И «Хитрая лиса».</p> |
| <p><u>3 неделя.</u></p> <p>1.Прыжки в высоту с разбега через натянутую верёвку. (начиная с 40 см.).</p> <p>2.Ползание «Киски» (на четвереньках) в тоннели.</p> <p>3.Лазание по шведской стенке горизонтально с пролёта на пролёт.</p> <p>4.П/И «Выше ноги от земли».</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков.</p> <p>2.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом.</p> <p>3.Ползание «Белые медведи» (ладошки и стопы на полу) по дорожке.</p> <p>4.Метание. Бросание малого мяча вверх двумя руками.</p> <p>5.П/И «Кто быстрее найдёт».</p> |

Комплексы ОРУ. Подготовительная группа.

Ноябрь.

| | |
|-----------------------------------|----------------------------------------|
| <u>1 неделя (с мячом).</u> | <u>2 неделя.(с ленточками).</u> |
|-----------------------------------|----------------------------------------|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1.И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу.1- поднять мяч вперёд, 2- скрутить прямые руки вправо. 3- влево. 4- и.п. (8 раз).</p> <p>2.И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках у груди 1- поднять мяч вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 4 раза).</p> <p>3.И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться мячом пола. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>4.И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках прижат к груди. 1- поворот в сторону, вынести мяч вперёд. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 8 раз).</p> <p>5.И.п. – лёжа на спине, мяч в вытянутых руках перед грудью. 1 поочерёдное поднимание ноги к мячу. 2- и.п.(по 4 раза).</p> <p>6.И.п. – лёжа на животе, мяч в вытянутых руках. 1- поднять мяч вверх «лодочка».2- и.п. (8 раз).</p> <p>7.И.п. – о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вперёд. 2- и.п. Повторить (8 раз).</p> <p>8.Прыжки вокруг мяча на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4 раза по 8 счётов).</p> | <p>1.И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>2. 2.И.п.-то же. 1- наклон вниз, помахать ленточками по ногам.2- и.п. (8 раз).</p> <p>3.И.п.- то же, руки на поясе. 1- поворот вправо, ленточку отвести назад. 2- и.п. То же в лев. сторону. (по 4 раза).</p> <p>4.И.п. – стоя на коленях, ленточки в обеих руках внизу. 1- ленточки вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 4 раза).</p> <p>5.И.п. – стоя ноги на ш.п., руки с ленточками внизу. 1- поднять ногу вверх, соединить ленточки под коленом. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>6.И.п.- сидя на полу, ленточки взади. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>7.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.1- присесть , колечками коснуться пола, 2- и.п.. (8 раз).</p> <p>8. Прыжки на двух ногах ленточки вниз - в стороны. (4 раза по 8 прыжков).</p> |
| <p><u>3 неделя (с гимнастическими палками).</u></p> <p>1.И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу.1- палка вперёд.2- вверх. 3=1 4- и.п. (8раз).</p> <p>2.И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (8 раза).</p> <p>3.И.п. – ноги на ш.п. палка у груди. 1- поворот вправо, вынести палку вправо. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>4.И.п. – ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1- наклон вниз, ноги прямые. 2- и.п. (8раз).</p> <p>5.И.п. – сидя, палкаверху. 1- наклон, коснуться палкой стоп. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>6.И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в вытянутых руках. 1- поднять ноги, перенести их через палку. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>7.И.п. – лёжа на животе, палка в вытянутых руках. 1- поднять палку вверх. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>8.И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку боком в чередовании с ходьбой вокруг палки. (4 раза по 8 прыжков).</p> | <p><u>4 неделя.</u></p> <p>1.И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (8 раз)</p> <p>2.И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1- поворот вправо, коснуться левой пятки .2- и.п. То же в др. сторону. (8 раз).</p> <p>3.И.п.- сидя, ноги вместе, руки врозь. 1- руки вперёд, ноги в стороны. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>4.И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2-наклон вправо, правой рукой коснуться пола, левая рука вверх. 3- то же в другую сторону. (по 4 раза).</p> <p>5.И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты. 1- согнуть ноги в коленях, хлопок под ними. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>6.И.п.- лёжа на животе. «лодочка». (8 раз).</p> <p>7.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперёд. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>8.Прыжки ноги вместе - в стороны, руки прижаты - в стороны. (4 раза)</p> |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Подготовительная группа.**Ноябрь.****1 неделя.**

1. Равновесие. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе.
2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой, на левой.
3. Ползание в тоннели.
4. Метание. Эстафета с мячом «Попади в корзину».
5. П/И «Горелки».

2 неделя (с мешочком).

1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
2. Ползание «Киски» (на четвереньках) по дорожке с мешочком на спине.
3. Метание. В вертикальную цель с расстояния 3 м. правой и левой рукой. Уделить внимание правильной технике.
4. П/И «Перелёт птиц».

3 неделя (с мячом).

1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, держа мяч над головой двумя руками.
2. Прокатывание мяча в тоннель, проползание в тоннель за мячом.
3. Бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди.
4. П/И «Тише едешь – дальше будешь».

4 неделя

1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через кирпичики.
2. Прыжки ноги врозь – палка, вместе – обруч.
3. Лазание. Влезание по шведской стенке и переход на другой пролёт по диагонали.
4. П/И «Лягушки и цапля».

Комплексы ОРУ. Подготовительная группа.**Декабрь.****1 неделя (с летающей тарелкой).**

1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- поднять тарелку вверх. 2- и.п. (8 раз).
2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках у груди 1- поднять тарелку вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 4 раза).
3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться тарелкой пола. 2- и.п. (8 раз).
4. И.п.- сидя на бёдрах тарелка в двух руках сверху. 1- наклон вперёд, коснуться тарелкой носков. 2- и.п. (по 8 раз).
5. И.п. – лёжа на спине, тарелка в вытянутых руках перед грудью. 1- поочерёдное поднятие ноги к тарелке. 2- и.п. (по 4 раза).
6. И.п. – лёжа на животе, тарелка в вытянутых руках. 1- поднять тарелку вверх «лодочка». 2- и.п. (8 раз).

2 неделя (с обручем).

1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в пр. руке. 1- мах обручем вперёд. 2- назад. 3=1. 4- и.п. (по 4 раза).
2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (8 раз).
3. И.п.- стоя, ноги на ш.п. обруч в опущенных руках. 1- обруч вверх. 2- наклон вправо (влево). 3=1. 4- и.п. (по 5 раз).
4. И.п.- стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью. 1- поворот вправо (влево), выпрямляя руки. 2- и.п. (по 5 раз).
5. И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднятие ноги к обручу. 2- и.п. (по 4 раза).
6. И.п. – лёжа на животе, обруч в вытянутых руках. 1- поднять обруч вверх «лодочка». 2- и.п. (8 раз).

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>7.И.п. – о.с., тарелка в двух руках внизу. 1- присесть, вынести тарелку вперёд. 2- и.п. Повторить (8 раз).</p> <p>8.Прыжки вокруг тарелки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4 раза по 8 счётов)</p> | <p>7.И.п. – о.с., обруч в двух руках перед грудью. 1- присесть, вынести обруч вперёд. 2- и.п. Повторить (8 раз).</p> <p>8.Прыжки из обруча в обруч. (4 раза по 8 счётов)</p> |
| <p><u>3 неделя.</u></p> <p>1.И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (8 раз)</p> <p>2.И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево), лев. руку вверх. 2- и.п.(по 5 раз).</p> <p>3.И.п.- сидя, ноги вместе , руки вверх. 1- наклон, коснуться руками носков. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>4.И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- 4 – «ножницы» ногами, 5- 8 –и.п. (по 4 раза).</p> <p>5.И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты. 1- 4- «велосипед». 5- 8 –отдыхаем. (по 4 раза).</p> <p>6.И.п.- лёжа на животе, руки соединены взади в замок. 1- поднять руки вверх.2- и.п. (8 раз).</p> <p>7.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки положить на пол. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>8.Прыжки на пр. и лев. ноге. (4 раза по 8 прыжков).</p> | <p><u>4 неделя (с гимнастической палкой).</u></p> <p>1.И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу.1- палка вперёд.2- вверх. 3=1 4- и.п. (8раз).</p> <p>2.И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (8 раза).</p> <p>3.И.п. – палка внизу в заде. 1-наклон вперёд, показать палку. 2- и.п.(8 раз)</p> <p>4.И.п. – ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1- поворот вправо. 2- и.п. То же в др. сторону. (8раз).</p> <p>5.И.п. – сидя, палкаверху. 1- наклон, коснуться палкой стоп. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>6.И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в вытянутых руках. 1- поднять ногу, коснуться ногой до палки. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>7.И.п. – лёжа на животе, палка в вытянутых руках. 1- поднять палку вверх. 2- и.п. (8 раз)</p> <p>8.И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку боком в чередовании с ходьбой вокруг палки. (4 раза по 8 прыжков).</p> |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Подготовительная группа.

Декабрь.

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочерёдно на правой и левой ноге, другая махом переносится снизу – сбоку скамейки, руки на поясе. (Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть).</p> <p>2.Прыжки со скамейки на коврик с приземлением на полусогнутые ноги. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>3.Ползание «Белые медведи» по дорожке.</p> <p>4.Метание. Перебрасывание мяча друг – другу от груди.</p> <p>5.П/И «Кто скорее до флажка».</p> | <p><u>2 неделя</u></p> <p>1.Ползание « Непослушные киски» (на четвереньках задом) по дорожке.</p> <p>2.Метание. Отбивание мяча при ходьбе пр. лев., или двумя. Броски в корзину.</p> <p>3.Прыжки 2 на правой, 2 на левой ногах.</p> <p>4.Лазанье. «Гусенички» лёжа на животе. Эстафета с пролезанием в домик.</p> <p>5.П/И «Два Мороза».</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>3 неделя</u></p> <p>1.Равновесие. Ходьба на носках между кеглями «Змейкой», руки на поясе. (Ходьба по гимнастической скамейке поднимая вперёд – вверх прямую ногу и делая хлопок под коленом).</p> <p>2.Лазанье. «Паучок» Из положения сидя: руки убегают, ноги догоняют.</p> <p>3.Метание. Бросание малого мяча вверх и ловля его, то же самое с хлопком.</p> <p>4.П/И «Мышеловка».</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая товарищу. (Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой).</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через полки «Ручейки». Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>3.Лазанье. Влезание по шведской стенке и переход на другой пролёт по диагонали, спускаясь и поднимаясь.</p> <p>4.П/И «Совушка».</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Комплексы ОРУ. Подготовительная группа.

Январь.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя (с кеглей).</u></p> <p>1. И.п. – о.с., кегля в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вперёд, переложить кеглю в лев. руку. 3- 4 – в обр. сторону. (8 раз).</p> <p>2.И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с кеглей. 1- поднять руки вверх. 2- на лопатки. 3=1. 4-и.п. (8 раз).</p> <p>3.И.п. – стоя, ноги на ш.п., кегля двух руках внизу. 1 – наклон вниз, положить кеглю на пол. 2- выпрямиться. 3- взять кеглю. 2- и.п.</p> <p>4.И.п. – стоя на коленях, кегля в пр.руке. 1- поворот впр., переложить кеглю в левую руку. 2- и.п. переложить в пр. руку. (8 раз).</p> <p>5.И.п. – лёжа на спине, кегля в двух руках за головой, ноги полусогнуты. 1- сесть, кеглей коснуться колен. 2- и.п.(8 раз).</p> <p>6.И.п.- стоя ноги на ш.п. кегля в двух руках внизу. 1- присесть, вынести кеглю вперёд. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>7.Прыжки на двух ногах вокруг кегли в черед. с ходьбой.(4раза)</p> | <p><u>2 неделя (с гантелями).</u></p> <p>2.И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (8 раз).</p> <p>3.И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повтор. в др. сторону (по 4 раза).</p> <p>4.И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>5.И.п. – сидя, ноги вместе, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>6.И.п. – лёжа на спине, гантели в выт. руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (8 раз).</p> <p>7.И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>8.И.п.- ноги широко в стороны, гантели у груди. 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и.п. Повторить с др. ноги (8 раз).</p> <p>9.Прыжки на двух ногах руки вниз- в стороны.</p> |
| <p><u>3неделя.</u></p> <p>1И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –поднять руки через стороны вверх, помахать ими. 4-и.п. руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (8 раз)</p> <p>2И.п.- ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вниз, постучать пальцами по полу- 2- и.п.(8 раз).</p> <p>3И.п.- сидя, ноги скрестно, руки на пол. 1- поворот впр., пр. руку назад. 2-</p> | <p><u>4 неделя (с малым мячом).</u></p> <p>1.И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в лев. руку. 3- 4 – в обратную сторону. (8 раз).</p> <p>2.И.п.- стоя ноги на ширине плеч, мяч внизу в двух руках. 1- наклон вниз, коснуться носков. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>3.И.п. – сидя, ноги скрестно, мяч в пр. руке.1–наклон вправо, мячом</p> |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>и.п. То же в др. сторону.(8 раз).</p> <p>4. И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять прю ногу вверх. 2- и.п. То же в др. сторону. (8 раз).</p> <p>5. И.п. – стоя на четвереньках. 1- мах пр. ногой назад. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>6. И.п.- лёжа на животе, руки соединены. 1- поднять руки вверх «лодочка». (8 раз).</p> <p>7.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперёд. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>8.Прыжки на двух ногах вокруг себя.(4 раза по 8 прыжков).</p> | <p>коснуться пола. 2-и.п.переложитьмяч в др. руку.(по 4 раза).</p> <p>4.И.п. – стоя на коленях, руки опущены, мяч в пр. руке.1- наклон вправо, мячом коснуться левой пятки. 2- и.п. То же в др.(8раз).</p> <p>5.И.п. – лёжа на животе, мяч в двух руках.1- прогнуться, оторвать мяч от пола. 2-и.п. (8 раз).</p> <p>6.И.п. – лёжа на спине, руки с мячом впереди. 1- поднять пр. ногу, коснуться мяча. 2-и.п.то же с др. ноги. (8 раз).</p> <p>7.И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, переложить мяч в лев. руку. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>8.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд в чередовании с ходьбой. (4раза по 8 пр.).</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Подготовительная группа.

Январь.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1.Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2.Прыжки со скамейке на коврик с приземлением на полусогнутые ноги. Прыжки в высоту через палки.</p> <p>3.Ползание «Паучок» по дорожке.</p> <p>4.Метание. Перебрасывание мяча друг – другу от груди. Броски мяча в стенку и ловля его.</p> <p>5.П/И «Кто скорее до флажка». (челночный бег).</p> | <p><u>2 неделя</u></p> <p>1.Ползание « Киски» (на четвереньках) по дорожке. Проползание через крышу «Червячок».</p> <p>2.Метание. Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь вперёд. Броски в кольцо.</p> <p>3.Прыжки в длину с места на мат, взмах руками вперёд – вверх. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>4.П/И «Ловишки с ленточками».</p> |
| <p><u>3 неделя</u></p> <p>1.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением на каждый шаг хлопка перед собой и за спиной. То же самое с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>2.Лазанье. Ползание между скамейкой «Червячок»</p> <p>3.Метание. Бросание баскетбольного мяча вверх и ловля его, то же самое с хлопком. Бросание мяча друг другу.</p> <p>4.П/И «Совушка».</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1.Равновесие. Ходьба по шнуру боком приставным шагом, руки на поясе. То же с мешочком на голове.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через сложенные маты, с упором на руки, без упора, перепрыгивание через мат.</p> <p>3.Лазанье. Влезание на шведскую стенку достать до солнышка и спуск вниз с одноименным движением рук и ног.</p> <p>4. П/И «Волк во рву».</p> |

Комплексы ОРУ. Подготовительная группа.

Февраль.

1 неделя (с обручем).

- 1.И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках внизу. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (8 раз).
- 2.И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (8 раз).
- 3.И.п.- стоя на коленях, обруч в двух руках перед грудью. 1- поворот вправо, руки выпрямить. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 5 раз).
- 4.И.п.- стоя, ноги на ш.п. обруч в двух руках взади. 1- наклон вперёд. 2- и.п. (8 раз).
- 5.И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднимание ноги к обручу. 2- и.п.(по 4 раза).
- 6.И.п. – лёжа на животе, обруч в вытянутых руках. 1- поднять обруч вверх «лодочка».2- и.п. (8 раз).
- 7.И.п. – о.с., обруч в двух руках перед грудью. 1- поднять пр.колени. 2- и.п. Повторить (8 раз).
- 8.Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба вокруг обруча (4 раза по 8 счётов).

3 неделя.

1. «Моторчик» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 – вращение согнутыми в локтях руками перед грудью. 4- и.п. (8 раз)
- 2.И.п.- ноги на ш.п., руки в «крылышках». 1- поворот вправо. 2- и.п. То же в другую сторону. (8 раз).
- 3.«Крокодил» И.п.- сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу. 2- и.п. То же с др. ноги. (8 раз).
- 4.«Чебурашка» И.п. – сидя на полу, ноги скрестно, руки за головой. 1- наклониться, достать пр. локтем до пр. колена. 2- и.п. То же в др. сторону. (8 раз).
- 5.«Я на солнышке лежу» И.п. – лёжа на животе. 1- мах пр. ногой вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза).
- 6.И.п.- лёжа на животе, руки соединены. 1- поднять руки вверх «лодочка».(8 раз).
- 7.«Бабочка» И.п.- сидя, стопы соединены, руки обхватывают стопы.

2 неделя (на скамейке).

- 1.И.п. – сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки в стороны, 2- руки за голову. 3 – в стороны, 4- и.п. (8раз).
- 2.И.п.- то же. 1 – руки в стороны. 2- наклон вправо. 3 – влево. 4 – и.п. (по 4 раза).
- 3.И.п. – то же, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку отвести назад. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).
- 4.И.п. – сидя обычным способом на скамейке, ноги вытянуты, руки полочкой. 1- наклон вниз, локтями коснуться колен. 2- и.п.(8раз).
- 5.И.п. – лёжа на спине, хват руками за скамейку сверху. 1- поднять ноги вверх. 2- и.п.(8 раз).
- 6.И.п. – о.с. лицом к скамейке, руки на поясе. 1- наклон вниз, ладони положить на скамейку. 2- присесть. 3- распрямить ноги. 4- и.п. (8 раз).
- 7.И.п. – стоя спиной к скамейке, руки на поясе. 1- сесть на скамейку, руки вынести вперёд. 2- и.п. (8 раз).
- 8.И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах

4 неделя (с гимнастической палкой).

- 1.И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу.1- палка к груди.2- вверх. 3=1 4- и.п. (8раз).
- 2.И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (8 раза).
- 3.И.п. – палка на плечах. 1-наклон вперёд. 2- и.п.(8 раз).
- 4.И.п. – ноги а ш.п., палка на лопатках. 1- присесть, палка вперёд. 2- и.п. (8раз).
- 5.«Гребля» И.п. – сидя, палку держать в середине. 1- наклон, коснуться палкой стоп. 2- и.п. (8 раз).
- 6.И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в вытянутых руках. 1- поднять ноги, перенести их через палку. 2- и.п. (8 раз).
- 7.И.п. – лёжа на животе, палка взади в двух руках. 1- поднять палку вверх. 2- и.п. (8 раз)
- 8.И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку вперёд- назад в

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1- колени вверх. 2- и.п. (8 раз). 8.«Мячик» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(4 раза по 8 прыжков). | чередовании с ходьбой вокруг палки. (4 раза по 8 прыжков). |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Подготовительная группа.

Февраль.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя.</u> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кирпичики, руки в «Крылышках». Ходьба боком приставным шагом, руки за головой. 2. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки через длинную скакалку «змейка». 3. Метание. Прокатывание обруча друг другу. 4. П/И «Третий лишний» | <u>2 неделя</u> 1. Метание мешочков в горизонтальную цель, с расстояния 4м. Броски в кольцо. 2. Прыжки через квадраты (большие) последовательно через каждый 6 шт. Прыжки с мешочком, зажатым между ног. 3. Лазанье. Ползание по скамейке на животе. Ползание на четвереньках с мешочком на голове. 4. П/И «Ловишки с ленточками». |
| <u>3 неделя</u> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой. Ходьба спиной вперёд по дорожке. 2. Лазанье. Пролезание в обруч прямо и боком. 3. Метание. Бросание мяча друг другу снизу, двумя руками, и ловля его после отскока от земли. 4. П/И «Охотники и звери». | <u>4 неделя</u> 1. Равновесие. Ходьба по рейке скамейке, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах через сложенные маты, с упором на руки, без упора, перепрыгивание через мат. 3. Лазанье. Влезание на шведскую стенку, продвижение по пролётам. 4. П/И «Ловишки с мячом». |

Комплексы ОРУ. Подготовительная группа.

Март.

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя (с летающей тарелкой).</u> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- поднять тарелку вперёд. 2- тарелку вверх. 3=2. 4- и.п. (8 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках у груди 1- поворот вправо, тарелку вынести впр. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 р.). 3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться тарелкой пола. 2- и.п. (8 раз). 4. И.п.- сидя на бёдрах тарелка в двух рукахверху. 1- наклон вперёд, коснуться тарелкой носков. 2- и.п. (по 8 раз). 5. И.п. – лёжа на спине, тарелка в вытянутых руках перед грудью. 1 поочерёдное поднятие ноги к тарелке. 2- и.п. (по 4 раза). | <u>2 неделя (с кубиками).</u> 1. И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 –и.п. (8 раз). 2. И.п. – то же . 1- поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, стукнуть. 3=1. 4-и.п. (8 раз). 3. И.п. – то же, кубики за спиной. 1 – наклон вперёд, вниз, постучать кубиками об пол. 2 – и.п.(8 раз). 4. И.п. – сидя, кубики в двух руках на коленях. 1 – наклон, коснуться кубиками ступней. 2 –и.п. (по 8 раза). 5. И.п. – лёжа на спине, руки перед собой. 1- поднять пр. ногу до кубиков 2- и.п. То же с др. ноги. (8 раза). |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>6. И.п. – лёжа на животе, тарелка в вытянутых руках. 1- поднять тарелку вверх «лодочка».2- и.п. (8 раз).</p> <p>7. И.п. – о.с., тарелка в двух руках внизу. 1- присесть, положить тарелку.2-и.п. 3- взять тарелку. 4- и.п. Повторить (8 раз).</p> <p>8. Прыжки вокруг тарелки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4 раза по 8 счётов).</p> | <p>6. И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1- «лодочка». 2 – и.п.(6 раз).</p> <p>7. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, постучать кубиками об пол. 2 – и.п. (8 раз).</p> <p>8. И.п. – прыжки на двух ногах и ходьба вокруг куб. (4 раза по 8 прыжков).</p> |
| <p>3 неделя.(парами).</p> <p>1. И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны. 2- вверх, 3=1. 4-и.п. (8 раз)</p> <p>2. И.п.- о.с., лицом друг к другу. 1- поворот туловища вправо, не отпуская рук. То же в др. сторону. (8 раз).</p> <p>3. И.п.- то же. 1- наклон вниз. 2 – и.п. (8 раз).</p> <p>4. И.п. – стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки вверх. 2- наклон в сторону. 3=1. 4 – и.п. То же в др. сторону (8 раз).</p> <p>5. И.п. – о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- вынести пр. прямую ногу назад на носок. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза).</p> <p>6. И.п.- сидя лицом друг к другу, один ребёнок зажимает ноги другому, а тот 1- лег, руки за головой. 2- и.п. Затем поменялись.(8 раз).</p> <p>7. И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- один ребёнок приседает, другой держит его за руки, 2- и.п. 3- другой приседает. (8 р</p> <p>8. Прыжки на двух ногах один ребёнок стоит, другой прыгает и хлопает в ладоши другого.(4 раза по 8 прыжков).</p> | <p>4 неделя (с мячом).</p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу.1- поднять мяч вверх 2- и.п. (8 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках у груди 1- поворот впр. мяч вперёд. То же в др. сторону. (8 раза).</p> <p>3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться мячом пола. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>4. И.п.- сидя, руки упор сзади, мяч между ног. 1- поднять ноги вверх, мяч катится. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>5. И.п. – лёжа на спине, мяч в вытянутых руках перед грудью. 1 - поочерёдное поднимание ноги к мячу. 2- и.п. (по 4 раза).</p> <p>6. И.п. – лёжа на животе, мяч в вытянутых руках. 1- поднять мяч вверх «лодочка».2- и.п. (8 раз).</p> <p>7. И.п. – о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вперёд. 2- и.п. Повторить (8 раз).</p> <p>8. Прыжки вокруг мяча на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4 раза по 8 счётов).</p> |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Подготовительная группа.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 неделя.</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. То же самое с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки через скамейку с опорой руками на скамейку. Прыжки в высоту, через палки.</p> <p>3. Метание. Бросание мяча в ориентир на стене и ловля его, после</p> | <p>2 неделя</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель 4 м. правой и левой рукой, внимание уделять энергичному взмаху.</p> <p>2. Прыжки в длину с места на мат.</p> <p>3. Лазанье. Ползание по скамейке на животе. Ползание на четвереньках спиной вперёд по скамейке.</p> <p>4. П/И «Горелки».</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Март.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| отскока от стены. Броски в кольцо. 4. П/И «Кто быстрее к флажку» (Бег). | |
| <u>3 неделя</u> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться на 360 гр. руки в стороны. Ходьба спиной вперёд 2. Лазанье. Прелезание в обруч прямо и боком. Один ребёнок держит обруч, другой пролезает указанным способом. 3. Метание. Бросание мяча друг другу от груди. Эстафета «За мячом». 4. П/И «Жмурки». | <u>4 неделя</u> 1. Равновесие. Ходьба по скамейке боком приставным шагом на середине присесть руки вынести вперёд. То же самое с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. То же самое боком. 3. Лазанье по гимнастической стенке с пролёта на пролёт 4. П/И «Ловишки парами». |

Комплексы ОРУ. Подготовительная группа.

Апрель.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя (с малым мячом).</u> 1. И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- поднять руки в стороны 2- вперёд, мяч переложить в лев. руку. 3- руки в стороны. 4- и.п. (8 раз). 2. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, мяч в пр. руке. 1- наклон вниз, положить мяч на пол. 2- и.п. руки на пояс. 3- наклон вниз, взять мяч в левую руку. 4=2. (8 раз). 3. И.п. – стоя на коленях, мяч в пр. руке. 1-3- прокатить мяч вправо вокруг себя. 4- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза). 4. И.п. – стоя на коленях, руки опущены, мяч в пр. руке. 1- наклон вправо, мячом коснуться левой пятки. 2- и.п. То же в др. (8раз). 5. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в пр. руке. 1-2-поднять вверх пр.ногу, переложить мяч в лев. руку. 3-4- и.п. (8 раз). 6. И.п.- лёжа на животе, мяч в обеих руках перед собой. 1- поднять плечи, руки в стороны, мяч в пр. руке. 2- и.п. мяч в др. руку (8 раз) 7. И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, переложить мяч в лев. руку. 2- и.п. (7 раз). 8. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 8 пр.). | <u>2 неделя (со скамейкой).</u> 1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- руки вверх через стороны, хлопок над головой. 2- и.п. (8раз). 2. И.п.- то же. 1 – наклон вправо, левая рука вверх. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза). 3. И.п. – то же. 1 – поворот вправо, правую руку положить соседу сзади на колено. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза). 4. И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги вытянуты вперёд. 1- наклон вперёд, коснуться пр. рукой пр. носка 2- и.п. То же к др. ноге.(8раз). 5. И.п. – лёжа на спине, хват руками за скамейку сверху. 1- поднять ноги вверх. 2- и.п.(8 раз). 6. И.п. – сидя на коленях лицом к скамейке, руки на скамейке. 1- сесть на пр. бедро. 2- и.п. То же в др. сторону. (8 раз). 7. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- встать, хлопок над головой. 2- и.п. (8 раз). 8. И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой. (4 раза по 8 прыжков). |
| <u>3 неделя (В Африке).</u> 1. «Жираф». И.п. – стоя руки за спиной. Круговые движения головой. (по 4 раза). 2. «Обезьяна». И.п. – стоя, ноги на ш.п. руки согнуты в локтях, пальцы | <u>4 неделя (с гимнастической палкой).</u> 1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка вперёд. 2- вверх. 3=1 4- и.п. (8раз). 2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>расставлены. Наклоны туловища впр-вл, вперёд- назад. (8 раз).</p> <p>3. «Тигр». И.п.- упор лёжа на согнутых руках. Выпрямляя руки и сгибая ноги, через упор на коленях, сесть на пятки, головой потянуться к коленям. (8 раз).</p> <p>4. «Крокодил». И.п.- лёжа на животе, подбородок на ладонях. 1- приподняться, выпрямить руки, открыть пасть. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>5. «Змейка». И.п.- лёжа, ноги вытянуты вверх. 1- потянуться руками в одну сторону, пятки в другую. (8 раз).</p> <p>6. «Страусёнок». И.п.- ноги ни ш.п., руки внизу в замке. 1- наклон вниз, руки вверх «показали хвостик». 2- и.п. (8 раз).</p> <p>7. «Слонёнок» И.п. о.с., руки за головой. 1- наклон впр. 2- и.п. В др.(8 раз)</p> <p>8. «Тушканчик» Прыжки на двух ногах, руки у груди. (4 раза по 8 раз).</p> | <p>лопатки.. 3=1. 4- и.п. (8 раза).</p> <p>3. И.п. – палка на плечах. 1-наклон вперёд. 2- и.п.(8 раз).</p> <p>4. И.п. – ноги на ш.п., палка на лопатках. 1- поворот вправо, вынести палку вправо. 2- и.п. То же в др. сторону. (8раз).</p> <p>5. И.п.- о.с., опора двумя на палку, стоящую на полу. 1- поднять пр. ногу назад вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (8 раз).</p> <p>6. И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в вытянутых руках. 1- поднять ноги, перенести их через палку. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>7. И.п. – лёжа на животе, палка взади в двух руках. 1- поднять палку вверх. 2- и.п. (8 раз)</p> <p>8. И.п.- палка на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг палки в чередовании с ходьбой. (4 раза по 8 прыжков).</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Подготовительная группа.

Апрель.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба парами по параллельно поставленным гимнастическим скамейкам, держась за руки, в конце скамейке разъединить руки и спрыгнуть на мат. Ходьба навстречу друг другу по скамейке, на середине разойтись.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с зажатым между ног мешочком.</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель, расстояние 5 м.</p> <p>4. П/И «Ловля обезьян» (Бег).</p> | <p><u>2 неделя</u></p> <p>1. Метание. Ведение мяча правой и левой рукой попеременно. То же самое с забрасыванием в корзину</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку с одной ноги на другую и на двух ногах.</p> <p>3. Лазанье. Ползание по скамейке «по-медвежьи». Ползание на четвереньках спиной вперёд по скамейке.</p> <p>4. П/И «Паровоз».</p> |
| <p><u>3 неделя</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по «следочкам» на пятках, на носках, на внешнем своде стоп. Ходьба спиной вперёд по дорожке.</p> <p>2. Лазанье. Ползание в тоннели «Непослушный котёнок» (спиной вперёд). Лазанье по стенке любым способом.</p> <p>3. Метание мяча в цель на стене, двумя руками от груди. Метание мешочка правой и левой рукой.</p> <p>4. П/И «Охотники и утки».</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по рейке скамейки боком приставным шагом на середине присесть руки вынести вперёд. То же самое с мешочком на голове. Ходьба по кирпичикам.</p> <p>2. Прыжки «Лягушка» (присесть, руки между коленей). На двух ногах через шнуры. То же самое боком.</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке. То же с переворотом с пролёта на пролёт.</p> <p>4. П/И «Волк во рву».</p> |

1 неделя (с обручем).

- 1.И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках внизу. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (8 раз).
- 2.И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (8 раз).
- 3.И.п.- стоя на коленях, обруч в двух руках перед грудью. 1- поворот вправо, руки выпрямить. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 5 раз).
- 4.И.п.- стоя, ноги на ш.п. обруч в двух руках взади. 1- наклон вперёд. 2- и.п. (8 раз).
- 5.И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднимание ноги к обручу. 2- и.п.(по 4 раза).
- 6.И.п. – лёжа на животе, обруч в вытянутых руках. 1- поднять обруч вверх «лодочка». 2- и.п. (8 раз).
- 7.И.п. – о.с., обруч в двух руках перед грудью. 1- поднять пр. колено. 2- и.п. Повторить (8 раз).
- 8.Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба вокруг обруча (4 раза по 8 счётов).

3 неделя.

- 1.«Моторчик» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –вращение согнутыми в локтях руками перед грудью. 4- и.п. (8 раз)
- 2.И.п.- ноги на ш.п., руки в «крылышках». 1- поворот вправо. 2- и.п. То же в другую сторону. (8 раз).
- 3.«Крокодил» И.п.- сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу. 2- и.п. То же с др. ноги. (8 раз).
- 4.«Чебурашка» И.п. – сидя на полу, ноги скрестно, руки за головой. 1- наклониться, достать пр. локтем до пр. колена. 2- и.п. То же в др. сторону. (8 раз).
- 5.«Я на солнышке лежу» И.п. – лёжа на животе. 1- мах пр. ногой вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза).
- 6.И.п.- лёжа на животе, руки соединены. 1- поднять руки вверх «лодочка». (8 раз).
- 7.«Бабочка» И.п.- сидя, стопы соединены, руки обхватывают стопы. 1- колени вверх. 2- и.п. (8 раз).

2 неделя.(с ленточками).

- 1.И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (8 раз).
- 2.И.п.-то же. 1- наклон вниз, помахать ленточками по ногам. 2- и.п. (8 раз).
- 3.И.п.- то же, руки на поясе. 1- поворот вправо, ленточку отвести назад. 2- и.п. То же в лев. сторону. (по 4 раза).
- 4.И.п. – стоя на коленях, ленточки в обеих руках внизу. 1- ленточки вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 4 раза).
- 5.И.п. – стоя ноги на ш.п., руки с ленточками внизу. 1- поднять ногу вверх, соединить ленточки под коленом. 2- и.п. (8 раз).
- 6.И.п.- сидя на полу, ленточки взади. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (8 раз).
- 7.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- присесть , колечками коснуться пола, 2- и.п.. (8 раз).
- 8.Прыжки на двух ногах ленточки вниз в стороны. (4 раза по 8 прыжков).

4 неделя (с гантелями).

- 1.И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (8 раз).
- 2.И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повтор. в др. сторону (по 4 раза).
- 3.И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам. 2- и.п. (8 раз).
- 4.И.п. – сидя, ноги вместе, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (8 раз).
- 5.И.п. – лёжа на спине, гантели в выт. руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (8 раз).
- 6.И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (8 раз).
- И.п.- ноги широко в стороны, гантели у груди. 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и.п. Повторить с др. ноги (8 раз).
- 7.Прыжки на двух ногах руки вниз- в стороны.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Подготовительная группа.

Май.

1 неделя.

1. Равновесие. Ходьба па скамейке с мячом в руках, на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. Ходьба по скамейке с выполнением хлопка под коленом.
2. Прыжки в длину с места. (Диагностика).
3. Метание набивного мяча. (Диагностика)
4. П/И «Мышеловка» (Бег).

2 неделя

1. Метание мешочка в даль правой и левой рукой. (Диагностика).
2. Прыжки в высоту. (Диагностика).
3. Лазанье. Ползание по скамейке «по-медвежьи». Ползание на четвереньках спиной вперёд по скамейке.
4. П/И «Краски».

3 неделя

1. Бег на 10 м. и 30 м. (Диагностика).
2. Лазанье. Ползание в тоннели «Непослушный котёнок» (спиной вперёд). Лазанье по стенке любым способом.
3. Метание мяча в цель на стене, двумя руками от груди. Метание мешочка правой и левой рукой.
4. П/И «Тише едешь – дальше едешь».

4 неделя

1. Равновесие. Ходьба по рейке скамейки боком приставным шагом на середине присесть руки вынести вперёд. То же самое с мешочком на голове. Ходьба по кирпичикам.
2. Прыжки в длину с разбега. (Диагностика).
3. Лазанье по гимнастической стенке. То же с переворотом с пролёта на пролёт.
4. П/И «Совушка».

Комплексы ОРУ. Подготовительная группа.

Июнь.

1 неделя (в движении).

Дети идут по залу выполняя упражнения под счет.

- 1.Положение рук: одна вверху, другая внизу. 1- поменять положение рук; 2- и.п. (8 раз).
- 2.Положение рук: руки согнуты перед грудью. 1- развести руки в стороны. 2- и.п. (8 раз).
- 3.Положение рук: руки вверху, в замке. 1- наклон туловища вправо. 2- то же влево. (8 раз).
- 4.Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, наклон вниз, коснуться руками ноги. 2- выпрямиться. 3, 4- др. ногой.(8 раз).
- 5.Положение рук: руки на коленях, ноги слегка согнуты в коленях. «Гусиный шаг». (10-12 шагов).

2 неделя (с кубиками).

1. И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 –и.п. (8 раз).
2. И.п. – то же . 1- поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, стукнуть. 3=1. 4-.и.п. (8 раз).
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками вверх. 1 — наклон в сторону, стукнуть кубик о кубик. 2 — и.п. 3,4 — в др. сторону(8р).
4. И.п. – сидя, кубики в двух руках на коленях. 1 – наклон, коснуться кубиками ступней. 2 –и.п. (по 8 раз).
5. И.п. – лёжа на спине, руки перед собой. 1- поднять пр. ногу до кубиков 2- и.п. То же с др. ноги. (8 раз).
6. И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1- «лодочка». 2 – и.п.(6

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>6.Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, правую согнуть в колене, хлопок под коленом. 2- выпрямиться. 3, 4- др. ногой.(8 раз).</p> <p>7.Положение рук: за спиной. Идти на корточках. (10-12 шагов).</p> <p>8.Подскоки. (1 круг по кругу).</p> | <p>раз).</p> <p>7. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, постучать кубиками об пол. 2 – и.п. (8 раз).</p> <p>8. И.п. – стоя, кубики в двух руках внизу. 1-прыжок, ноги в стороны, руки вверх, стукнуть кубик о кубик. 2 — и.п. (4 раза по 8 счётов).</p> |
| <p><u>3 неделя (парами).</u></p> <p>1.И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны. 2- вверх, 3=1. 4-и.п. (8 раз)</p> <p>2.И.п.- о.с., лицом друг к другу, одна рука вытянута вперед, другая согнута. 1- поменять положение рук; 2 — в и.п. (8 раз).</p> <p>3.И.п.- о.с, лицом друг к другу. 1- наклон вниз. 2 – и.п. (8 раз).</p> <p>4.И.п. – стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки вверх. 2- наклон в сторону. 3=1. 4 – и.п. То же в др. сторону (8 раз).</p> <p>5.И.п. – о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- вынести пр. прямую ногу назад на носок. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза).</p> <p>6.И.п.- сидя лицом друг к другу, один ребёнок зажимает ноги другому, а тот 1- лег, руки за головой. 2- и.п. Затем поменялись.(8 раз).</p> <p>7. И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- один ребёнок приседает, другой держит его за руки, 2- и.п. 3- другой приседает. (8 раз).</p> <p>8. И.п. - о.с., лицом друг к другу, держась за руки. Подскоки по кругу.(4 раза по 8 прыжков).</p> | <p><u>4 неделя (с гантелями).</u></p> <p>1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (8 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повтор. в др. сторону (по 4 раза).</p> <p>3. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>4. И.п. – сидя, ноги вместе, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>5. И.п. – лёжа на спине, гантели в выт. руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (8 раз).</p> <p>6. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>7. И.п.- ноги широко в стороны, гантели у груди. 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и.п. Повторить с др. ноги (8 раз).</p> <p>8. Прыжки на двух ногах руки вниз- в стороны.</p> |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Подготовительная группа.

Июнь.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Бег на выносливость.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд «змейкой».</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>4. Прыжки в длину с места.</p> <p>5. П/И «Удочка».</p> | <p><u>2 неделя.</u></p> <p>1. Бег на скорость (30м).</p> <p>2. Метание предметов вдаль.</p> <p>3. Элементы футбола (мальчики).</p> <p>4. Пионербол (девочки).</p> <p>5. П/И «Ловишка бери ленту».</p> |
| <p><u>3 неделя.</u></p> <p>1. Челночный бег.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку.</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Бег на выносливость.</p> <p>2. Футбол (мальчики).</p> |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 3. Подбрасывание и ловля мяча разными способами. 4. П/И «Мяч по кругу». | 3. Пионербол (девочки). 4. П/И «Хитрая лиса». |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|

Комплексы ОРУ. Подготовительная группа.

Июль.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя (с лентами).</u></p> <p>1. И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>2. И.п.-то же. 1-3- наклон вперед, прогнувшись, прямые руки вперед придавая лентам волнообразные движения. 4- и.п. (8 раз).</p> <p>3. И.п.- то же, руки на поясе. 1- поворот вправо, ленточку отвести назад. 2- и.п. То же в лев. сторону. (по 4 раза).</p> <p>4. И.п. – стоя на коленях, ленточки в обеих руках внизу. 1- ленточки вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 4 раза).</p> <p>5. И.п. – стоя ноги на ш.п., руки с ленточками в стороны. 1- поднять ногу в сторону, руки вниз скрестно. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>6. И.п.- сидя на полу, ленточки впереди. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>7. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- присесть, руки вверх, 2- и.п.. (8 раз)</p> <p>8. Прыжки на двух ногах ленточки вниз в стороны. (4 раза по 8 прыжков)</p> | <p><u>2 неделя.</u></p> <p>1. И.п.- стоя, руки у плеч. 1- поднять локти, развести руки в стороны. 2- и.п. (8 раз)</p> <p>2. И.п.- одна рука вверх, другая вниз. «Мельница». (8 раз).</p> <p>3. И.п.- сидя. 1- наклон вперед «Складочка» 2- и.п.(8 раз).</p> <p>4. И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять правую ногу вверх. 2- и.п. То же в др. сторону. (8 раз).</p> <p>5. И.п. – стоя на четвереньках. 1- мах прав. ногой назад. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>6. И.п.- лёжа на спине. «Велосипед» (8 раз).</p> <p>7. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперед. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>8. «Часики» и.п.: ноги вместе, руки прижаты к бокам. Прыжки на двух ногах, 3 пр. на месте, на 4- поворот на право. (4 раза по 8 счётов).</p> |
| <p><u>3 неделя (с кеглей).</u></p> <p>1.И.п. – о.с., кегля в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вперёд, переложить кеглю в лев. руку. 3- 4 – в обр. сторону. (8 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с кеглей. 1- поднять руки вверх с кеглей, стать на носки потянуться. 2- и.п. (8 раз).</p> | <p><u>4 неделя (с массажными мячами).</u></p> <p>1.И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вперёд, 2- скрутить прямые руки вправо. 3- влево. 4- и.п. (8 раз).</p> <p>2.«Показываем силу». И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в одной руке. 1-4 сжимаем мячик правой кистью. 5-8 левой. (8 раз)</p> |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3. И.п. – стоя, ноги на ш.п., кегля двух руках внизу. 1 – наклон вниз, положить кеглю на пол. 2- выпрямиться. 3- взять кеглю. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>4. И.п. – сидя на полу, кегля зажата ногами. 1- поднять ноги с кеглей вверх. 2- опустить вниз. (8 раз).</p> <p>5. И.п. – лежа на животе, кегля в двух руках. «Качалочка» на животе. (8 раз).</p> <p>6. И.п. – лёжа на спине, кегля в двух руках за головой, ноги полусогнуты. 1- сесть, кеглей коснуться колен. 2- и.п.(8 раз).</p> <p>7. И.п.- стоя ноги на ш.п. кегля в двух руках внизу. 1- присесть, вынести кеглю вперёд. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>8. И.п.- о.с., кегля стоит на полу. Прыжки через кеглю в высоту, ходьба на носках вокруг кегли. (4раза по 8 пр.)</p> | <p>3.«Крепкий орешек». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди, пальцы вверх, локти в стороны.1-3- давим на мяч ладонями. (8 раз).</p> <p>4.«Потягушечки» и.п.: сидя на пятках, мяч за головой.1-встать на колени, руки с мячом — вверх; 2-сесть вправо от ног, мяч влево; 3-вернуться на колени, мяч – вверх,4-сесть влево от ног, мяч вправо. (8 раз).</p> <p>5.«Подъёмный кран». И.п.: лежа на спине, руки за головой, мяч зажат ступнями.1- 2- поднять вверх прямые ноги с мячом, 3- 4 - в и.п.(8 р).</p> <p>6.И.п. – лёжа на животе, мяч в вытянутых руках. 1- поднять мяч вверх «лодочка».2- и.п. (8 раз).</p> <p>7.И.п.– о.с., мяч в двух руках внизу.1- присесть, вынести мяч вверх.2- и.п. (8 раз).</p> <p>8.Прыжки на двух ногах вокруг себя.(4 раза по 8 прыжков).</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Подготовительная группа.

Июль.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Прыжки через скакалку.</p> <p>2. Лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>3. Метание предметов в цель.</p> <p>4. П/И «Охотники и звери».</p> | <p><u>2 неделя.</u></p> <p>1. Бег на выносливость (3мин).</p> <p>2. Футбол (мальчики).</p> <p>3. Пионербол (девочки).</p> <p>4. П/И «Мяч водящему».</p> |
| <p><u>3 неделя.</u></p> <p>1. Полоса препятствий.</p> <p>2. Челночный бег.</p> <p>3. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>4. Перебрасывание мяча в парах</p> <p>5. П/И «Ловля обезьян».</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Футбол (мальчики).</p> <p>2. Пионербол (девочки).</p> <p>3. Игры – эстафеты.</p> <p>4. П/И «Ловишка с мячом</p> |

Комплексы ОРУ. Подготовительная группа.

Август.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя (с обручем).</u></p> <p>1. И.п.: ноги на шщ.п., обруч перед собой, хват сбоку. Поочерёдное поднятие пяток, крутим обруч, как руль, влево - вправо. (8 раз).</p> <p>2. И.п.: пятки вместе, носки врозь, обруч в опущенных руках.1- отводим назад носок правой ноги и одновременно поднимаем обруч вверх, смотрим</p> | <p><u>2 неделя.</u></p> <p>1. И.п.: о.с., руки на пояс, 1-4- поворот головы с лева – вниз - на право, 5-8- в другую сторону (8 раз)</p> <p>2. И.п.: то же, руки к плечам; 1-4- круговые вращения вперед, 1-4- круговые вращения назад (8 раз).</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>на него. 2- в и.п.; 3- то же с другой ноги; 4- в и.п.(8 раз).</p> <p>3. И.п.: широкая стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках.1-наклон вперёд, обруч вперед, смотрим в него. 2- в и.п. (8 раз).</p> <p>4. И.п.: широкая стойка, обруч на плечах, в согнутых руках. 1-наклон в правую сторону, выпрямляем руки, смотрим на обруч, 2- в и.п.,3,4-в левую сторону(8р)</p> <p>5. И.п.: лёжа на спине, обруч в руках вверху на полу, ноги вместе.1- поднимаем прямые ноги и одновременно руки с обручем вверх, надеваем обруч на ноги, 2- опускаем ноги, держа руками обруч, вниз, 3- то же, 4- в и.п. (8 раз)</p> <p>6. И.п.: сидя на корточках, на носках, в упоре на кисти рук, обруч на полу впереди. 1- отвести правую ногу вправо, посмотреть на носок; 2- в и.п.; 3- то же в левую сторону, 4- и.п. (8 раз)</p> <p>7. Прыжки из обруча в обруч, как цирковые собачки. (4раза по 8 пр).</p> | <p>3. И.п.: стоя на коленях, руки за головой, 1- поднять руки вверх в «замке», правую ногу отвести на носок в правую сторону; 2- наклон вправо; 3- руки вверх; 4- ногу в и.п.(8 раз).</p> <p>4. И.п.: стоя на четвереньках. Прогибать и выгибать спину (8 раз).</p> <p>5. И.п.: лежа на животе, ладони друг на др. и под подбородок, ноги вместе. 1- поднять прямую правую ногу вверх (носок тянем), 2- в и.п. 3- поднять вверх левую ногу, 4- в и.п. (8 раз).</p> <p>6. . И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. 1-4- медленно ноги поднять вверх, 1-4- медленно опустить вниз. (8 раз).</p> <p>7. И.п.: из упора присев, одна нога назад (упор на носок и руки), 1-3- пружинистая растяжка, 4- в прыжке меняем ноги местами (8 раз).</p> <p>8. Прыжки на двух ногах, 3 прыжка на месте, на 4- поворот на право. (2 р по 3)</p> |
| <p><u>2 неделя (с кольцом).</u></p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо в обеих руках, опущено. 1- поднять руки вверх, дотронуться кольцом до спины, 2- и.п. (8 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо за головой в обеих руках 1- поднять кольцо вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 4 раза).</p> <p>3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться кольцом пола. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>4. И.п.- стоя на четвереньках, 1-поднять правую руку с кольцом (смотрим прямо в отверстие кольца - «зеркальце»), 2-поднять левую ногу, носок натянуть,3-держим положение, 4-в и.п. (по 8 раз).</p> <p>5. И.п. — лёжа на спине, кольцо в вытянутых руках перед грудью. 1- поочерёдное поднятие ноги к кольцу. 2- и.п.(по 4 раза).</p> <p>6. И.п. — лёжа на животе, кольцо в вытянутых руках. 1- поднять кольцо вверх «лодочка».2- и.п. (8 раз).</p> <p>7. И.п. — о.с., кольцо в двух руках внизу. 1- присесть на носочках, вынести кольцо вперёд. 2- и.п. Повторить (8 раз).</p> <p>8. Прыжки вокруг кольца на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4 раза по 8 счётов).</p> | <p><u>4 неделя (с мячом).</u></p> <p>1. И.п.: о.с., руки вытянуты вперёд, мяч в правой.1- круг правой рукой (вниз-назад-вверх-вперёд) переложить мяч в левую руку,.2- то же другой рукой (8 раз).</p> <p>2. И.п.: широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1- наклон к левой ноге, передать мяч в «ворота» в левую руку; в и.п. 2-наклон к правой ноге, передать мяч в «ворота» в правую руку. (8 раз)</p> <p>3. И.п.: сидя на пятках, мяч за головой . 1-встать на колени, руки с мячом — вверх; 2-сесть вправо от ног, руками с мячом потянуться влево; 3- вернуться на колени, мяч – вверх,4-сесть влево от ног, мяч с права (8 раз)</p> <p>4. И.п.: стоя на коленях, пятки и колени вместе, руки с мячом за головой. 1- поворот на право, прогнув спину назад, положить мяч правой рукой на пятки, 2- в и.п.,3,4 — в др. сторону (8 раз)</p> <p>5. И.п.: лежа на животе, руки – вдоль тела, ноги вместе.1- приподнять плечевой пояс, разводим руки в стороны и передаем мяч прямыми руками из руки в руку 3 раза, на 4- в и.п. (8 раз).</p> <p>6. И.п.: лежа на спине, руки за головой, мяч зажат ступнями. 1- 2- поднять</p> |

| | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>вверх прямые ноги с мячом, 3- 4 - в и.п. (8-10 раз)</p> <p>7.И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки с мячом за головой. 1- присесть, руки с мячом поднять вверх, 2- в и.п. (8-10 раз)</p> <p>8.Прыжки «Звездочка»: ноги вместе, ноги врозь, руки поднимаем в стороны (4 раза по 8 счётов), третий раз –прыжки на творчество.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Подготовительная группа.

Август.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через большой обруч. 2. Бросание и ловля большого и малого мяча разными способами. 3. Переброска мячей в шеренгах. 4. П/И «Третий лишний». | <p><u>2 неделя.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места и с разбега. 2. Прыжки через короткую скакалку; 3. Игры - эстафеты. 4. П/И «Не оставайся на земле». |
| <p><u>3 неделя.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на выносливость. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Прыжки на двух ногах через препятствия. 4. П/И «Караси и щука». | <p><u>4 неделя.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег. 2. Элементы футбола (мальчики). 3. Пионербол (девочки). 4. П/И «Удочка». |

Комплексы ОРУ. Старшая группа.

Сентябрь.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги параллельно, руки вдоль туловища, 1- поднять руки через стороны вверх, хлопок в ладоши. 2- и.п.(7 раз) 2. И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе, 1- наклон вперёд, вниз, хлопок в ладоши под коленями, 2- и.п. (7 раз) 3. И.п.- Ноги врозь, руки на поясе, 1- наклон туловища вправо, руки вверх хлопок, 2- вернуться в и.п. 3,4- то же в др. сторону. 4. И.п.- То же, 1- поворот вправо, хлопок, 2-и.п. 3,4- в др. сторону. (7 раз) 5. И.п.-о.с., 1- присесть, руки вынести вперёд, хлопок, 2- и.п. (7р) | <p><u>2 неделя.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, подняться на носочки, 3- руки в стороны, опуститься, 4- и.п.(7 раз). 2. И.п.-о.с., руки вниз. 1- пр. ногу в сторону, руки в стороны, 2 – и.п. 3,4- повторить в др.сторону.(по 4 раза). 3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу. 1- руки в стороны, 2- наклон к пр. ноге, 3=1, 4- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза). 4. И.п. - стоя, ноги на ш.п., руки за головой. 1- поворот туловища в пр. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза). |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. И.п.-о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками. Чередовать с ходьбой на месте. (4 раза по 8 счётов). | 5. И.п.- о.с., руки на поясе. 1- пр.ногу вперёд на носок, 2- ногу в сторону, 3- назад, 4- и.п. (по 4 раза). 6. И.п. – то же. 1 –присесть, руки вынести вперёд, 2- и.п. (7 раз). 7. И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки. (4раза по 8 прыжков) |
| <u>3 неделя (с мячом).</u> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вперёд, 2- вверх, 3=1, 4- и.п. (7 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вверх, 2- наклон в пр. 3=1, 4- и.п. То же в др. сторону (по 4 р.). 3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться мячом пола. 2- и.п. (7 раз). 4. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках прижат к груди. 1- поворот в сторону, вынести мяч вперёд. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 7 раз). 5. И.п. – лёжа на спине, мяч в вытянутых руках перед грудью. 1 подтянуть ноги, коснуться ими мяча. 2- и.п. (7 раз). 6. И.п. – сидя на пятках, мяч в двух руках внизу. 1- встать на колени, мяч вверх, 2- и.п. (7 раз) 7. Прыжки вокруг мяча на двух ногах в черед. с ходьбой. (4 р. по 8) | <u>4 неделя (с гантелями).</u> 1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки вперёд, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (7 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повторить в др. сторону (по 4 раза). 3. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки вверх, пр.ногу назад. 2- и.п. Повторить с др. ноги (по 4 раза). 4. И.п. – сидя, ноги вместе, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (7 раз). 5. И.п. – стоя на коленях, гантели внизу. 1- руки в стороны, 2- поворот вправо, 3=1, 4-и.п. Повторить в др. сторону (7 раз). 6. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, руки вперёд, 2- и.п. (7р) 7. Прыжки на двух ногах, руки вниз- в стороны. |

Основные движения — диагностика

Комплексы ОРУ. Старшая группа.

Октябрь.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя (с кубиками).</u> 1. И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 –и.п. (7 раз). 2. И.п. – то же . 1- поднять руки вверх, пр.ногу назад на носок. 2 – и.п. То же с др. ноги. (по 3 раза). 3. И.п. – то же, кубики за спиной. 1 – наклон вперёд, вниз, положить кубики на пол. 2 – и.п. 3- наклон взять кубики. 4 – и.п. (8 раз). 4. И.п. – сидя, ноги скрестно, кубики в двух руках на коленях. 1 – поворот вправо, положить пр. рукой кубик назад. 2 –и.п. То же в др. сторону. (по 4раза). 5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- поднять руки вверх. 2- | <u>2 неделя.</u> 1. И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -мах руками вперёд 2- назад, 3 - вперёд, 4- и.п. (7 раз) 2. И.п.- ноги на ш.п., руки к плечам. 4 круговых движения вперёд, то же назад. 3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вправо, пр.рука скользит вниз, 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза). 4. И.п. - стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- поворот вправо, правую руку отвести назад, 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза). 5. И.п. – сидя, ноги врозь, руки за спиной. 1- наклон вперёд, коснуться носков ног. 2 – и.п. (7 раз). |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>наклон вправо, 3=1., 4 –и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>6. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, положить кубики на пол, 2 – и.п. (7 раз).</p> <p>7. И.п. – прыжки на двух ногах и ходьба. (3 раза по 8 прыжков).</p> | <p>6.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, обхватив руками колени. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>7.И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- попеременное сгибание и разгибание рук и ног «жучки».</p> <p>8.Прыжки на двух ногах. (3 раза по 8 прыжков).</p> |
| <p><u>3 неделя (на скамейке).</u></p> <p>1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки в стороны, 2- вверх, 3 – в стороны, 4- и.п. (7раз).</p> <p>2. И.п.- то же. 1 – руки в стороны. 2- наклон вправо. 3 – влево. 4 – и.п. (по 4 раза).</p> <p>3. И.п. – то же, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку отвести назад. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>4. И.п. – то же, прямые ноги вытянуты вперёд. 1 – наклониться, руками коснуться носков ног. 2- и.п. (7раз).</p> <p>5. И.п. – лёжа на спине, хват руками за скамейку сверху. 1- поднять полусогнутые ноги вверх. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>6. И.п. – стоя лицом к скамейке, руки на поясе. 1- шаг на скамейку пр. ногой. 2- лев. ногой. 3- шаг вниз пр. ногой. 4- то же др. ногой. (8 раз).</p> <p>7. И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой. (4 раза по 8 прыжков).</p> | <p><u>4 неделя (с малым мячом).</u></p> <p>1.И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в лев. руку. 3- 4 – в обратную сторону. (7 раз).</p> <p>2.И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с мячом. 1- поднять руки вверх, правую ногу на носок назад. 2- и.п. То же лев.ногой . (7 раз).</p> <p>3.И.п. – стоя, ноги на ш.п., мяч в пр. руке 1 – наклон вниз, переложить мяч под коленями в лев. руку. 2- и.п. (по 4 раза).</p> <p>4.И.п. – то же 1. – наклон вправо, мяч коснуться пола. 3 – выпрямиться, руки в стороны..4- и.п. То же с др. рукой. (по 4 раза).</p> <p>5.И.п. – сидя на пятках прокатывать мяч вокруг себя одной рукой, затем др. рукой. (7 раз).</p> <p>6.И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, положить мяч на пол. 2- и.п. 3- присесть взять мяч лев. рукой (7 раз).</p> <p>7.Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4раза по 8 пр.).</p> |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

Октябрь.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием кубиков, поставленных через 2 шага ребёнка, руки на поясе. (4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>3. «Киски» Ползание на четвереньках в тоннели.</p> <p>4. П/И «Мышеловка».</p> | <p><u>2 неделя (с мячом).</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, держа мяч над головой двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, держа мяч в двух руках.</p> <p>3. Бросание мяча в цель на стене двумя руками из за головы.</p> <p>4. П/И «Море волнуется».</p> |
| <p><u>3 неделя.</u></p> <p>1. Прыжки в высоту с разбега через натянутую верёвку. (начиная с 20 см.).</p> <p>2. Ползание «Киски» (на четвереньках) в тоннели.</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков.</p> |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Лазанье по шведской стенке горизонтально с пролёта на пролёт. 4. П/И «Быстро возьми». | 2. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом. 3. Ползание «Белые медведи» (ладошки и стопы на полу) по дорожке. 4. Метание. Бросание малого мяча вверх двумя руками. 5. П/И «Мы весёлые ребята». |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Комплексы ОРУ. Старшая группа.

Ноябрь.

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя (с мячом).</u> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вперёд, 2- скрутить прямые руки вправо. 3- влево. 4- и.п. (7 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках у груди 1- поднять мяч вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 4 раза). 3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться мячом пола. 2- и.п. (8 раз). 4. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках прижат к груди. 1- поворот в сторону, вынести мяч вперёд. 2- и.п. То же в др. сторону. (7 раз). 5. И.п. – лёжа на спине, мяч в вытянутых руках перед грудью. 1 поочерёдное поднимание ноги к мячу. 2- и.п.(по 4 раза). 6. И.п. – о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вперёд. 2- и.п. Повторить (7 раз). 7. Прыжки вокруг мяча на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4 раза по 8 счётов). | <u>2 неделя.(с ленточками).</u> 1.И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (7 раз). 2. И.п.-то же. 1- наклон вниз, помахать ленточками по ногам.2- и.п. (7 раз). 3.И.п.- то же, руки на поясе. 1- поворот вправо, ленточку отвести назад. 2- и.п. То же в лев. сторону. (по 4 раза). 4.И.п. – стоя на коленях, ленточки в обеих руках внизу. 1- ленточки вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 4 раза). 5.И.п. – стоя ноги на ш.п., руки с ленточками внизу. 1- поднять ногу вверх, соединить ленточки под коленом. 2- и.п. (7 раз). 6.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- присесть, колечками коснуться пола, 2- и.п.. (7 раз). 7.Прыжки на двух ногах ленточки вниз - в стороны. (4 раза по 8 прыжков). |
| <u>3 неделя (с гимнастическими палками).</u> 1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка вперёд. 2- вверх. 3=1 4- и.п. (7 раз). 2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (7 раза). 3. И.п. – ноги на ш.п. палка у груди. 1- поворот вправо, вынести палку вправо. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза). 4. И.п. – ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1- наклон вниз, ноги прямые. 2- и.п. (7 раз). 5. И.п. – сидя, палкаверху. 1-наклон, коснуться пал. стоп. 2-и.п. (7 раз). | <u>4 неделя.</u> 1.И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (7 раз) 2.И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1- поворот вправо, коснуться левой пятки .2- и.п. То же в др. сторону. (7 раз). 3.И.п.- сидя, ноги вместе, руки врозь. 1- руки вперёд, ноги в стороны. 2- и.п. (7 раз). 4.И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2-наклон вправо, правой рукой коснуться пола, левая рука вверх. 3- то же в другую сторону. (по 4 раза). |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>6. И.п. – лёжа на животе, палка в вытянутых руках. 1- поднять палку вверх. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>7. И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку боком в чередовании с ходьбой вокруг палки. (4 раза по 8 прыжков).</p> | <p>5.И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты. 1- согнуть ноги в коленях, хлопок под ними. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>6.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперёд. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>7.Прыжки ноги вместе- в стороны, руки прижаты- в стороны. (4 раза по 8 прыжков).</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

Ноябрь.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>3. Ползание в тоннели.</p> <p>4. Метание. «Попади в корзину». 4 колонки.</p> <p>5. П/И «Пожарные на учении».</p> | <p><u>2 неделя (с мешочком).</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2. Ползание «Киски» (на четвереньках) по дорожке с мешочком на спине.</p> <p>3. Метание. В вертикальную цель с расстояния 2 м. правой и левой рукой. Уделить внимание правильной технике.</p> <p>4. П/И «Удочка».</p> |
| <p><u>3 неделя (с мячом).</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, держа мяч над головой двумя руками.</p> <p>2. Прокатывание мяча в тоннель, проползание в тоннель за мячом.</p> <p>3. Бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди.</p> <p>4. П/И «Выше ноги от земли».</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через кирпичики.</p> <p>2. Прыжки ноги врозь – палка, вместе – обруч.</p> <p>3. Лазание. Влезание на шведскую стенку и переход на другой пролёт до конца стенки.</p> <p>4. П/И «Совушка».</p> |

Комплексы ОРУ. Старшая группа.

Декабрь.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя (с летающей тарелкой).</u></p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- поднять тарелку вверх. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках у груди 1- поднять тарелку вверх. 2- накл. впр. 3- влево. 4- и.п. (по 4 р)</p> <p>3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться тарелкой пола. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>4. И.п.- сидя на бёдрах тарелка в двух руках сверху. 1- наклон вперёд, коснуться тарелкой носков. 2- и.п. (по 7 раз).</p> | <p><u>2 неделя (с обручем).</u></p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в пр. руке. 1- мах обручем вперёд. 2- назад. 3=1. 4- и.п.(по 4 раза).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, полож. обруч на пол. 2- и.п. (7 раз)</p> <p>3. И.п.- стоя, ноги на ш.п. обруч в опущенных руках. 1- обруч вверх. 2- наклон вправо (влево). 3=1. 4- и.п. (по 4 раза).</p> <p>4. И.п.- стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью. 1- поворот вправо (влево), выпрямляя руки. 2-и.п. (по 4 раза).</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5. И.п. – лёжа на спине, тарелка в вытянутых руках перед грудью. 1 поочерёдное поднятие ноги к тарелке. 2- и.п.(по 4 раза).</p> <p>6. И.п. – о.с., тарелка в двух руках внизу. 1- присесть, вынести тарелку вперёд. 2- и.п. Повторить (7 раз).</p> <p>7. Прыжки вокруг тарелки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 8 счётов).</p> | <p>5. И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднятие ноги к обручу. 2- и.п. (по 4 раза).</p> <p>6. И.п. – о.с., обруч в двух руках перед грудью. 1- присесть, вынести обруч вперёд. 2- и.п. Повторить (7 раз).</p> <p>7. Прыжки из обруча в обруч. (3 раза по 8 счётов).</p> |
| <p><u>3 неделя.</u></p> <p>1.И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (7 раз)</p> <p>2.И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево), лев. руку вверх. 2- и.п.(по 5 раз).</p> <p>3.И.п.- сидя, ноги вместе , руки вверх. 1- наклон, коснуться руками носков. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>4.И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- 4 – «ножницы» ногами, 5- 8 –и.п.(по 4 раза).</p> <p>5.И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты. 1- 4- «велосипед». 5- 8 – отдыхаем. (по 4 раза).</p> <p>6.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки положить на пол. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>7. Прыжки на пр. и лев. ноге. (4 раза по 7 прыжков).</p> | <p><u>4 неделя (с гимнастической палкой).</u></p> <p>1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу.1- палка вперёд.2- вверх. 3=1 4- и.п. (7 раз).</p> <p>2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (7 раза).</p> <p>3. И.п. – палка внизу в заде. 1-наклон вперёд, показать палку. 2- и.п.(7 раз).</p> <p>4. И.п. – ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1- поворот вправо. 2- и.п. То же в др. сторону. (7 раз).</p> <p>5. И.п. – сидя, палкаверху. 1- наклон, коснуться палкой стоп. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>6. И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в вытянутых руках. 1- поднять ногу, кос. ногой до палки. 2- и.п. (7р)</p> <p>7. И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку боком в чередовании с ходьбой вокруг палки. (3 раза по 8 прыжков).</p> |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

Декабрь.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с заходом на неё по наклонной доске. (Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть).</p> <p>2. Прыжки через палки «Ручейки». (Прыжки боком через скакалку).</p> <p>3. Ползание «Белые медведи» в тоннели.</p> <p>4. Метание. Перебрасывание мяча друг – другу от груди.</p> <p>5. П/И «Ловля обезьян».</p> | <p><u>2 неделя</u></p> <p>1. Ползание « Непослушные киски» (на четвереньках задом) по дорожке. (Между предметами, не задевая их).</p> <p>2. Метание. Прокатывание набивного мяча в прямом направлении. Отбивание мяча при ходьбе двумя руками.</p> <p>3. Прыжки. Перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением</p> <p>5. П/И «Два Мороза».</p> |
| <p><u>3 неделя</u></p> | <p><u>4 неделя</u></p> |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Равновесие. Ходьба на носках между кеглями «Змейкой», руки на поясе. (Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове). 2. Лазанье. Ползание «Паучок» Из положения сидя: руки убегают, ноги догоняют. Ползание на животе по скамейке. 3. Метание. Бросание малого мяча вверх и ловля его, то же самое с хлопком. 4. П/И «Охотники и зайцы». | 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. (Ходьба боком приставным шагом). 2. Прыжки на двух ногах между кеглями «Змейкой», то же самое на одной ноге. 3. Лазанье. Влезание на шведскую стенку до верха не пропуская ступеньки. 4. П/И «Хитрая лиса». |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Комплексы ОРУ. Старшая группа.

Январь.

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя (с кеглей).</u> 1.И.п. – о.с., кегля в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вперёд, переложить кеглю в лев. руку. 3- 4 – в обр. сторону. (7 раз). 2.И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с кеглей. 1- поднять руки вверх. 2- на лопатки. 3=1. 4-и.п. (7 раз). 3.И.п. – стоя, ноги на ш.п., кегля двух руках внизу. 1 – наклон вниз, положить кеглю на пол. 2- выпрямиться. 3- взять кеглю. 2- и.п. (7раз). 4.И.п. – стоя на коленях, кегля в пр.руке. 1- поворот впр., переложить | <u>2 неделя (с гантелями).</u> И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (7 раз). 2.И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повтор. в др. сторону (по 4 раза). 3.И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам. 2- и.п. (7 раз). 4.И.п. – сидя, ноги вместе, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (7 раз). 5.И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (7 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>кегли в левую руку. 2- и.п. переложить в пр. руку.(7 раз).</p> <p>5.И.п. – ноги шире плеч кегля взади в двух руках. 1- наклон вниз, показать кеглю. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>6.И.п.- стоя ноги на ш.п. кегля в двух руках внизу. 1- присесть, вынести кеглю вперёд. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>7.Прыжки на двух ногах вокруг кегли в черед. с ходьбой.(3раза по 8 пр.)</p> | <p>раз).</p> <p>6.И.п.- ноги широко в стороны, гантели у груди. 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и.п. Повторить с др. ноги (7 раз).</p> <p>7.Прыжки на двух ногах , руки вниз- в стороны.(3 раза по 8 пр.).</p> |
| <p><u>3 неделя.</u></p> <p>1.И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –поднять руки через стороны вверх, помахать ими. 4-и.п. руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (7 раз)</p> <p>2.И.п.- ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вниз, постучать пальцами по полу- 2- и.п.(7 раз).</p> <p>3.И.п.- сидя, ноги скрестно, руки на пол. 1- поворот впр., пр. руку назад. 2- и.п. То же в др. сторону.(7 раз).</p> <p>4.И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять прю ногу вверх. 2- и.п. То же в др. сторону. (7 раз).</p> <p>5.И.п. – стоя на четвереньках. 1- мах пр. ногой назад. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>6.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперёд. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>7. Прыжки на двух ногах вокруг себя.(3 раза по 8 прыжков).</p> | <p><u>4 неделя (с малым мячом).</u></p> <p>1. И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в лев. руку. 3- 4 – в обратную сторону. (7 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, мяч внизу в двух руках. 1- наклон вниз, коснуться носков. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>3. И.п. – сидя, ноги скрестно, мяч в пр. руке.1–наклон вправо, мячом коснуться пола. 2-и.п. Переложить мяч в др. руку.(по 4 раза).</p> <p>4. И.п. – стоя на коленях, руки опущены, мяч в пр. руке.1- наклон вправо, мячом коснуться левой пятки. 2- и.п. То же в др.(7раз).</p> <p>5. И.п. – лёжа на спине, руки с мячом впереди. 1- поднять пр. ногу коснуться мяча. 2-и.п. То же с др. ноги. (7 раз).</p> <p>6. И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, переложить мяч в лев. руку. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>7. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд в чередовании с ходьбой. (3 раза по 8 пр.).</p> |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

Январь.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки со скамейки на коврик с приземлением на полусогнутые ноги. Прыжки на двух ногах через кубики.</p> <p>3. Ползание «Паучок» по дорожке.</p> <p>4. Метание. Броски мяча в корзину.</p> <p>5. П/И «Медведь и пчёлы».</p> | <p><u>2 неделя</u></p> <p>1. Ползание под дугами на четвереньках, подталкивая головой мяч. «Киски» (на четвереньках) по дорожке.</p> <p>2. Метание. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Бросание мяча вниз и ловля его после отскока.</p> <p>3. Прыжки в длину с места на мат.</p> <p>4. П/И «Совушка».</p> |
| <p><u>3 неделя</u></p> | <p><u>4 неделя</u></p> |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. 2. Лазанье. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода. Ползание между скамейкой «Червячок». 3. Метание. Бросание баскетбольного мяча друг другу. 4. П/И «Не оставайся на полу». | 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки на двух, продвигаясь вперёд, ноги врозь – вместе. Прыжки в высоту через рейки. 3. Лазанье. Влезание на шведскую стенку достать до солнышка и спуск вниз не пропуская рейки. 4. П/И «Хитрая лиса». |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Комплексы ОРУ. Старшая группа.

Февраль.

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя (с обручем).</u> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках внизу. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (7 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (7 раз). 3. И.п.- стоя, ноги на ш.п. обруч в двух руках взади. 1- наклон вперёд. 2- и.п. (7 раз). 4. И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднимание ноги к обручу. 2- и.п.(по 4 раза). 5. И.п. – лёжа на животе, обруч в вытянутых руках. 1- поднять обруч вверх «лодочка».2- и.п. (7 раз). 6. И.п. – о.с., обруч в двух руках перед грудью. 1- поднять пр. колено. 2- и.п. Повторить (7 раз). 7. Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба вокруг обруча (4 раза по 7 счётов). | <u>2 неделя (на скамейке).</u> 1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки в стороны, 2- руки за голову. 3 – в стороны, 4- и.п. (7 раз). 2. И.п.- то же. 1 – руки в стороны. 2- наклон вправо. 3 – влево. 4 – и.п. (по 4 раза). 3. И.п. – то же, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку отвести назад. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза). 4. И.п. – сидя обычным способом на скамейке, ноги вытянуты, руки полочкой. 1- наклон вниз, локтями коснуться колен. 2- и.п.(7 раз). 5. И.п. – лёжа на спине, хват руками за скамейку сверху. 1- поднять ноги вверх. 2- и.п.(7 раз). 6. И.п. – стоя спиной к скамейке, руки на поясе. 1- сесть на скамейку, руки вынести вперёд. 2- и.п. (7 раз). 7. И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд чередуя с ходьбой. (4 раза по 7 прыжков). |
| <u>3 неделя.</u> 1.«Моторчик» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –вращение согн. в локтях руками перед грудью. 4- и.п. (7 раз) 2.И.п.- ноги на ш.п., руки в «крылышках». 1- поворот вправо. 2- и.п. То же в другую сторону. (7 раз). 3.«Крокодил» И.п.- сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу. 2- и.п. То же с др. ноги. (7 раз). 4.«Я на солнышке лежу» И.п. – лёжа на животе. 1- мах пр. ногой наверх. 2- | <u>4 неделя (с гимнастической палкой).</u> 1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу.1- палка к груди.2- вверх. 3=1 4- и.п. (7 раз). 2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (7 раза). 3. И.п. – палка на плечах. 1-наклон вперёд. 2- и.п.(7 раз). 4. «Гребля» И.п. – сидя, палку держать в середине. 1- наклон, коснуться палкой стоп. 2- и.п. (7 раз). |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза).</p> <p>5.И.п.- лёжа на животе, руки соединены. 1- поднять руки вверх «лодочка». (7 раз).</p> <p>6.«Бабочка» И.п.- сидя, стопы соединены, руки обхватывают стопы. 1- колени вверх. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>7.«Мячик» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(4 р. по 7пр.)</p> | <p>5. И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в вытянутых руках. 1- поднять ноги, перенести их через палку. 2- и.п. (7 р.)</p> <p>6. И.п. – лёжа на животе, палка взади в двух руках. 1- поднять палку вверх. 2- и.п. (7 раз)</p> <p>7. И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку вперёд- назад в чередовании с ходьбой вокруг палки. (4 раза по 7 прыж.).</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

Февраль.

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по наклонной доске, руки в стороны. Ходьба боком приставным шагом, руки за головой.</p> <p>2. Прыжки боком через скакалку. Прыжки через длинную скакалку «змейка».</p> <p>3. Метание. Забрасывание мяча в корзину.</p> <p>4. П/И «Охотники и зайцы»</p> | <p><u>2 неделя</u></p> <p>1. Метание. Отбивание мяча двумя руками, продвигаясь вперёд.</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Лазанье. Ползание по скамейке на животе. Ползание на четвереньках между кеглями «Змейкой».</p> <p>4. П/И «Не оставайся на полу».</p> |
| <p><u>3 неделя</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Ходьба по шнуру, положенному «Змейкой».</p> <p>2. Лазанье. Подлезание под палку. Ползание «червячок» под крышей.</p> <p>3. Метание. Бросание мешочков в цель (вертикальную) правой и левой рукой.</p> <p>4. П/И «Мышеловка».</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2 шага в одну сторону лицом и 2 шага в другую.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд. То же через предметы.</p> <p>3. Лазанье. Влезание на шведскую стенку (одноимённым способом), продвижение по пролётам.</p> <p>4. П/И «Гуси - лебеди».</p> |

Комплексы ОРУ. Старшая группа.

Март.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя (с летающей тарелкой).</u></p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу.1- поднять тарелку вперёд. 2- тарелку вверх. 3=2. 4- и.п. (7 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках у груди 1- поворот вправо, тарелку вынести впр. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 р.).</p> <p>3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться тарелкой пола. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>4. И.п.- сидя на бёдрах тарелка в двух рукахверху. 1- наклон вперёд,</p> | <p><u>2 неделя (с кубиками).</u></p> <p>1. И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 –и.п. (7 раз).</p> <p>2. И.п. – то же . 1- поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, стукнуть. 3=1. 4-и.п. (7 раз).</p> <p>3. И.п. – то же, кубики за спиной. 1 – наклон вперёд, вниз, постучать кубиками об пол. 2 – и.п.(7 раз).</p> <p>4. И.п. – сидя, кубики в двух руках на коленях. 1 – наклон, коснуться</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>коснуться тарелкой носков. 2- и.п. (по 7 раз).</p> <p>5. И.п. – лёжа на спине, тарелка в вытянутых руках перед грудью. 1 поочерёдное поднимание ноги к тарелке. 2- и.п. (по 4 раза).</p> <p>6. И.п. – о.с., тарелка в двух руках внизу. 1- присесть, положить тарелку. 2-и.п. 3- взять тарелку. 4- и.п. Повторить (7 раз).</p> <p>7. Прыжки вокруг тарелки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4 раза по 7 счётов).</p> | <p>кубиками ступней. 2 –и.п. (по 7 раза).</p> <p>5. И.п. – лёжа на спине, руки перед собой. 1- поднять пр. ногу до кубиков 2- и.п. То же с др. ноги. (7 раза).</p> <p>6. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, постучать кубиками об пол. 2 – и.п. (7 раз).</p> <p>7. И.п. – прыжки на двух ногах и ходьба вокруг куб. (4 раза по 7 прыжков).</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

3 неделя.(парами).

1. И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны. 2- вверх, 3=1. 4-и.п. (7 раз)
2. И.п.- о.с., лицом друг к другу. 1- поворот туловища вправо, не отпуская рук. То же в др. сторону. (7 раз).
- 3.И.п.- то же. 1- наклон вниз. 2 – и.п. (7 раз).
4. И.п. – стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки вверх. 2- наклон в сторону. 3=1. 4 – и.п. То же в др. сторону (7 раз).
5. И.п. – о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- вынести пр. прямую ногу назад на носок. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза)
6. И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- один ребёнок приседает, другой держит его за руки, 2- и.п. 3- то же. (7раз).
7. Прыжки на двух ногах один ребёнок стоит, другой прыгает и хлопает в ладоши другого.(4 раза по 7 прыжков).

4 неделя (с мячом).

1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вверх 2- и.п. (7 раз).
2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках у груди 1- поворот впр. мяч вперёд. То же в др. сторону. (7 раза).
3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться мячом пола. 2- и.п. (7 раз).
4. И.п.- сидя, руки упор сзади, мяч между ног. 1- поднять ноги вверх, мяч катится. 2- и.п. (7 раз).
5. И.п. – лёжа на спине, мяч в вытянутых руках перед грудью. 1 - поочерёдное поднимание ноги к мячу. 2- и.п. (по 4 раза).
6. И.п. – о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вперёд. 2- и.п. Повторить (7 раз).
7. Прыжки вокруг мяча на двух ногах в чередовании с ходьбой. .

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

Март.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см. Прыжки на одной ноге боком через канат. 3. Метание. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока. 4. П/И «Пожарные на учении». | <p><u>2 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков вдаль, в цель правой и левой рукой (от плеча). 2. Прыжки в высоту с разбега. 3. Лазанье. Ползание по скамейке на животе. Ползание на четвереньках между кеглями. 4. П/И «Медведь и пчёлы». |
| <p><u>3 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным | <p><u>4 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки в |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>шагом на середине присесть, встать, руки за головой.</p> <p>2. Лазанье. Ползание по гимнастической скамейке «Белый медведь».</p> <p>3. Прыжки по дорожке «Лягушки» (руки между коленей).</p> <p>4. П/И «Ловишки».</p> | <p>«крылышках».</p> <p>2. Лазанье. Подлезание под шнур правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Метание мешочка в цель на стене.</p> <p>4. П/И «Не оставайся на полу».</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Комплексы ОРУ. Старшая группа.

Апрель.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя (с малым мячом).</u></p> <p>1. И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- поднять руки в стороны 2- вперёд, мяч переложить в лев. руку. 3- руки в стороны. 4- и.п. (7 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, мяч в пр. руке. 1- наклон вниз, положить мяч на пол. 2- и.п. руки на пояс. 3- наклон вниз, взять мяч в левую руку. 4=2. (7 раз).</p> <p>3. И.п. – стоя на коленях, мяч в пр. руке. 1-3- прокатить мяч вправо вокруг себя. 4- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>4.И.п. – стоя на коленях, руки опущены, мяч в пр. руке.1- наклон вправо, мячом коснуться левой пятки. 2- и.п. То же в др.(7 раз).</p> <p>5.. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в пр. руке. 1-2-поднять вверх пр.ногу, переложить мяч в лев. руку. 3-4- и.п. (7 раз).</p> <p>6. И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, переложить мяч в лев. руку. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>7. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 8 пр.).</p> | <p><u>2 неделя (со скамейкой).</u></p> <p>1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- руки вверх через стороны, хлопок над головой. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>2. И.п.- то же. 1 – наклон вправо, левая рука вверх. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>3. И.п. – то же. 1 – поворот вправо, правую руку положить соседу сзади на колено. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>4. И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги вытянуты вперёд. 1- наклон вперёд, коснуться пр. рукой пр. носка 2- и.п. То же к др. ноге.(7 раз).</p> <p>5. И.п. – сидя на коленях лицом к скамейке, руки на скамейке. 1- сесть на пр. бедро. 2- и.п. То же в др. сторону. (7 раз).</p> <p>6. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- встать, хлопок над головой. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>7. И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой. (3 раза по 8 прыжков).</p> |
| <p><u>3 неделя (В Африке).</u></p> <p>1. «Жираф» .И.п. – стоя руки за спиной. Круговые движения головой. (по 4 раза).</p> <p>2. «Обезьяна». И.п. – стоя, ноги на ш.п. руки согнуты в локтях, пальцы расставлены. Наклоны туловища впр-вл, вперёд- назад. (7 раз).</p> <p>3. «Тигр». И.п.- упор лёжа на согнутых руках. Выпрямляя руки и сгибая ноги, через упор на коленях, сесть на пятки, головой потянуться к коленям. (7 раз)</p> <p>4. «Крокодил». И.п.- лёжа на животе, подбородок на ладонях. 1- приподняться, выпрямить руки, открыть пасть. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>5. «Змейка». И.п.- лёжа, ноги вытянуты вверх. 1- потянуться руками в</p> | <p><u>4 неделя (с гимнастической палкой).</u></p> <p>1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу.1- палка вперёд.2- вверх. 3=1 4- и.п. (7 раз).</p> <p>2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (7 раза).</p> <p>3. И.п. – палка на плечах. 1-наклон вперёд. 2- и.п.(7 раз).</p> <p>4. И.п. – ноги на ш.п., палка на лопатках. 1- поворот вправо, вынести палку вправо. 2- и.п. То же в др. сторону. (7 раз).</p> <p>5. И.п.- о.с., опора двумя на палку, стоящую на полу. 1- поднять пр. ногу назад вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (7 раз).</p> <p>6. И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в вытянутых руках. 1- поднять</p> |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>одну сторону, пятки в другую. (7 раз).</p> <p>6. «Страусёнок». И.п.- ноги на ш.п., руки внизу в замке. 1- наклон вниз, руки вверх «показали хвостик». 2- и.п. (7 раз).</p> <p>7. «Тушканчик» Прыжки на двух ногах, руки у груди. (3 раза по 8 раз).</p> | <p>ноги, перенести их через палку. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>7. И.п.- палка на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг палки в чередовании с ходьбой. (3 раза по 8 прыжков).</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

Апрель.

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба парами по параллельно поставленным гимнастическим скамейкам, держась за руки, в конце скамейке разъединить руки и спрыгнуть на мат.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. То же на пр. и лев. ноге</p> <p>3. Метание мешочков в вертикальную цель, расстояние 5 м. Броски малого мяча правой рукой вверх и ловля двумя руками. То же с другой рукой.</p> <p>4. П/И «Медведи и пчёлы».</p> | <p><u>2 неделя</u></p> <p>1. Метание. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах, расстояние 4 м.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки в высоту.</p> <p>3. Лазанье. Проползание под рейками «Кузнечика». Пролезание в обруч.</p> <p>4. П/И «Ловишки с мячом».</p> |
| <p><u>3 неделя</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по скамейке на носочках, руки за головой.</p> <p>2. Лазанье. Ползание в тоннели «Непослушный котёнок» (спиной вперёд). Ползание между скамейкой «Червячок».</p> <p>3. Метание мяча в корзину.</p> <p>4. П/И «Удочка».</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по рейке скамейки боком приставным шагом. Ходьба по кирпичикам.</p> <p>2. Прыжки «Лягушка» (присесть, руки между коленей). Прыжки через длинную скакалку.</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке. То же с переворотом с пролёта на пролёт.</p> <p>4. П/И «Поезд».</p> |

Комплексы ОРУ. Старшая группа.

Май.

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя (с обручем).</u></p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках внизу. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>3. И.п.- стоя на коленях, обруч в двух руках перед грудью. 1- поворот вправо, руки выпрямить. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 5 раз).</p> | <p><u>2 неделя.(с ленточками).</u></p> <p>1. И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>2. И.п.-то же. 1- наклон вниз, помахать ленточками по ногам.2- и.п. (8 раз).</p> <p>3. И.п.- то же, руки на поясе. 1- поворот вправо, ленточку отвести назад. 2- и.п. То же в лев. сторону. (по 4 раза).</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>4. И.п.- стоя, ноги на ш.п. обруч в двух руках взади. 1- наклон вперёд. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>5. И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднимание ноги к обручу. 2- и.п.(по 4 раза).</p> <p>6. И.п. – о.с., обруч в двух руках перед грудью. 1- поднять пр.колени. 2- и.п. Повторить (7 раз).</p> <p>7. Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба вокруг обруча (4 раза по 8 счётов).</p> | <p>4. И.п. – стоя на коленях, ленточки в обеих руках внизу. 1- ленточки вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 4 раза).</p> <p>5. И.п.- сидя на полу, ленточки взади. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>6. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- присесть, колечками коснуться пола, 2- и.п.. (7 раз).</p> <p>7. Прыжки на двух ногах ленточки вниз - в стороны. (4 раза по 7 прыжков).</p> |
| <p><u>3 неделя.</u></p> <p>1. «Моторчик» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –вращение согнутыми в локтях руками перед грудью. 4- и.п. (7 раз)</p> <p>2. И.п.- ноги на ш.п., руки в «крылышках». 1- поворот вправо. 2- и.п. То же в другую сторону. (7 раз).</p> <p>3. «Крокодил» И.п.- сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу. 2- и.п. То же с др. ноги. (7 раз).</p> <p>4. «Чебурашка» И.п. – сидя на полу, ноги скрестно, руки за головой. 1- наклониться, достать пр. локтем до пр. колена. 2- и.п. То же в др. сторону. (7 раз).</p> <p>5. «Я на солнышке лежу» И.п. – лёжа на животе. 1- мах пр. ногой вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза).</p> <p>6. «Бабочка» И.п.- сидя, стопы соединены, руки обхватывают стопы. 1- колени вверх. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>7. «Мячик» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(4 раза по 7 прыжков).</p> | <p><u>4 неделя (с гантелями).</u></p> <p>1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (7 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повтор. в др. сторону (по 4 раза).</p> <p>3. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>4. И.п. – сидя, ноги вместе, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>5. И.п. – лёжа на спине, гантели в выт. руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (7 раз).</p> <p>6. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>7. Прыжки на двух ногах руки вниз- в стороны.</p> |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба па скамейке с мячом в руках, на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. Ходьба по скамейке с выполнением хлопка под коленом.</p> <p>2. Прыжки в длину с места. (Диагностика).</p> <p>3. Метание набивного мяча. (Диагностика)</p> <p>4. П/И «Мышеловка» (Бег).</p> | <p><u>2 неделя</u></p> <p>1. Метание мешочка в даль правой и левой рукой. (Диагностика).</p> <p>2. Прыжки в высоту. (Диагностика).</p> <p>3. Лазанье. Ползание по скамейке «по-медвежьи». Ползание на четвереньках спиной вперёд по скамейке.</p> <p>4. П/И «Не оставайся на полу».</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>3 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Бег на 10 м. и 30 м. (Диагностика). Лазанье. Ползание в тоннели «Непослушный котёнок» (спиной вперёд). Лазанье по стенке любым способом. Метание мяча в цель на стене, двумя руками от груди. Метание мешочка правой и левой рукой. П/И «Пожарные на учении». | <p><u>4 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие. Ходьба по рейке скамейки боком приставным шагом на середине присесть руки вынести вперёд. То же самое с мешочком на голове. Ходьба по кирпичикам. Прыжки в длину с разбега. (Диагностика). Лазанье по гимнастической стенке. То же с переворотом с пролёта на пролёт. П/И «Караси и щука». |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Комплексы ОРУ. Старшая группа.

Июнь.

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя (в движении).</u></p> <p>Дети идут по залу выполняя упражнения под счет.</p> <ol style="list-style-type: none"> Положение рук: одна вверх, другая вниз. 1- поменять положение рук; 2- и.п. (7 раз). Положение рук: руки согнуты перед грудью. 1- развести руки в стороны. 2- и.п. (7 раз). Положение рук: руки вверх, в замке. 1- наклон туловища вправо. 2- то же влево. (7 раз). Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, наклон вниз, коснуться руками ноги. 2- выпрямиться. 3, 4- др. ногой.(7 раз). Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, правую согнуть в колене, хлопок под коленом. 2- выпрямиться. 3, 4- др. ногой.(7 раз). Положение рук: за спиной. Идти на корточках. (10 шагов). Подскоки. (1 круг по кругу). | <p><u>2 неделя (с кубиками).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. 1- поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, стукнуть. 3=1. 4-и.п. (7 раз). И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками вверх. 1 — наклон в сторону, стукнуть кубик о кубик. 2 — и.п. 3,4 — в др. сторону(7р). И.п. – сидя, кубики в двух руках на коленях. 1 – наклон, коснуться кубиками ступней. 2 –и.п. (по 7 раз). И.п. – лёжа на спине, руки перед собой. 1- поднять пр. ногу до кубиков 2- и.п. То же с др. ноги. (7 раз). И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1- «лодочка». 2 – и.п.(6 раз). И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, постучать кубиками об пол. 2 – и.п. (7 раз). И.п. – стоя, кубики в двух руках внизу. 1-прыжок, ноги в стороны, руки вверх, стукнуть кубик о кубик. 2 — и.п. (4 раза по 8 счётов). |
| <p><u>3 неделя (парами).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны. 2- вверх, 3=1. 4-ип. (7 раз) И.п.- о.с., лицом друг к другу, одна рука вытянута вперед, другая согнута. 1- поменять положение рук; 2 — в и.п. (7 раз). И.п.- о.с, лицом друг к другу. 1- наклон вниз. 2 – и.п. (7 раз). И.п. – стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки | <p><u>4 неделя (с гантелями).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (8 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повтор. в др. сторону (по 4 раза). И.п. – сидя, ноги вместе, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (7 раз). |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>вверх. 2- наклон в сторону. 3=1. 4 – и.п. То же в др. сторону (7 раз).</p> <p>5.И.п. – о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- вынести пр. прямую ногу назад на носок. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза).</p> <p>6 И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- один ребёнок приседает, другой держит его за руки, 2- и.п. 3- другой приседает. (7 раз).</p> <p>7. И.п. - о.с., лицом друг к другу, держась за руки. Подскоки по кругу.(4 раза по 7 прыжков).</p> | <p>4. И.п. – лёжа на спине, гантели в выт. руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (8 раз).</p> <p>5. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>6. И.п.- ноги широко в стороны, гантели у груди. 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и.п. Повторить с др. ноги (7 раз).</p> <p>7. Прыжки на двух ногах руки вниз- в стороны.(4 раза по 7 прыжков).</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

Июнь.

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Ходьба по узкой части скамейки, руки свободно балансируют.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>4. П/И «Ловишки».</p> | <p><u>2 неделя.</u></p> <p>1. Бег на скорость.</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Метание мешочков вдаль.</p> <p>4. П/И «Не оставайся на полу».</p> |
| <p><u>3 неделя.</u></p> <p>1. Лазанье на стенку произвольным способом.</p> <p>2. Элементы футбола (мальчики).</p> <p>3. Пионербол (девочки).</p> <p>4. П/И «Кто быстрее до флажка».</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Бег на скорость (30м).</p> <p>2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперёд.</p> <p>4. П/И «Кто сделает меньше шагов».</p> |

Комплексы ОРУ. Старшая группа.

Июль.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1неделя (с лентами).</u></p> <p>1. И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>2. И.п.-то же. 1-3- наклон вперед, прогнувшись, прямые руки вперед придавая лентам волнообразные движения. 4- и.п. (7 раз).</p> <p>3. И.п.- то же, руки на поясе. 1- поворот вправо, ленточку отвести назад. 2- и.п. То же в лев. сторону. (по 4 раза).</p> <p>4. И.п. – стоя ноги на ш.п., руки с ленточками в стороны. 1- поднять ногу в сторону, руки вниз скрестно. 2- и.п. (7 раз).</p> | <p><u>2 неделя.</u></p> <p>1. И.п.- стоя, руки у плеч. 1- поднять локти, развести руки в стороны. 2- и.п. (7 раз)</p> <p>2. И.п.- одна рука вверх, другая внизу. «Мельница». (7 раз).</p> <p>3. И.п.- сидя.1- наклон вперед «Складочка» 2- и.п.(7 раз).</p> <p>4. И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять прю ногу вверх. 2- и.п. То же в др. сторону. (7 раз).</p> <p>5. И.п.- лёжа на спине. «Велосипед» (7 раз).</p> <p>6. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5. И.п.- сидя на полу, ленточки взади. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>6. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- присесть, руки вверх, 2- и.п.. (7 раз)</p> <p>7. Прыжки на двух ногах ленточки вниз в стороны. (4 раза по 7 прыжков)</p> | <p>вынести вперёд. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>7. «Часики» и.п.: ноги вместе, руки прижаты к бокам. Прыжки на двух ногах, 3 пр. на месте, на 4- поворот на право. (4 раза по 7 счётов).</p> |
| <p><u>3 неделя (с кеглей).</u></p> <p>1. И.п. – о.с., кегля в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вперёд, переложить кеглю в лев. руку. 3- 4 – в обр. сторону. (7 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с кеглей. 1- поднять руки вверх с кеглей, стать на носки потянуться. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>3. И.п. – стоя, ноги на ш.п., кегля двух руках внизу. 1 – наклон вниз, положить кеглю на пол. 2- выпрямиться. 3- взять кеглю. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>4. И.п. – сидя на полу, кегля зажата ногами. 1- поднять ноги с кеглей вверх. 2- опустить вниз. (7 раз).</p> <p>5. И.п. – лёжа на спине, кегля в двух руках за головой, ноги полусогнуты. 1- сесть, кеглей коснуться колен. 2- и.п.(7 раз).</p> <p>6. И.п.- стоя ноги на ш.п. кегля в двух руках внизу. 1- присесть, вынести кеглю вперёд. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>7. И.п.- о.с., кегля стоит на полу. Прыжки через кеглю в высоту, ходьба на носках вокруг кегли. (4раза по 7 пр.)</p> | <p><u>4 неделя (с массажными мячами).</u></p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч в перед, 2- скрутить прямые руки вправо. 3- влево. 4- и.п. (7 раз).</p> <p>2. «Показываем силу». И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в одной руке. 1-4 сжимаем мячик правой кистью. 5-8 левой. (7 раз)</p> <p>3. «Крепкий орешек». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди, пальцы вверх, локти в стороны. 1-3- давим на мяч ладонями. (7 раз).</p> <p>4. «Потягушечки» и.п.: сидя на пятках, мяч за головой. 1-встать на колени, руки с мячом — вверх; 2-сесть вправо от ног, мяч влево; 3-вернуться на колени, мяч – вверх, 4-сесть влево от ног, мяч вправо. (7 раз).</p> <p>5. «Подъёмный кран». И.п.: лежа на спине, руки за головой, мяч зажат ступнями. 1- 2- поднять вверх прямые ноги с мячом, 3- 4 - в и.п.(7 р).</p> <p>6. И.п.– о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вверх. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>8. Прыжки на двух ногах вокруг себя. (4 раза по 7 прыжков).</p> |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

Июль.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Бег на скорость 30м .</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Метание предметов вдаль.</p> <p>4. П/И «Медведь и пчёлы».</p> | <p><u>2 неделя.</u></p> <p>1. Бег на выносливость (2мин).</p> <p>2. Элементы футбола (мальчики).</p> <p>3. Пионербол (девочки).</p> <p>4. П/И «Затейники».</p> |
| <p><u>3 неделя.</u></p> <p>1. Челночный бег.</p> <p>2. Переброска мячей в шеренгах.</p> <p>3. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>4. П/И «Ловишки с мячом».</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>2. Прыжки через скакалку.</p> <p>3. Элементы футбола (мальчики).</p> <p>4. Пионербол (девочки).</p> |

Комплексы ОРУ. Старшая группа.**Август.****1 неделя (с обручем).**

1. И.п.: ноги на ш.п., обруч перед собой, хват сбоку. Поочерёдное поднятие пяток, крутим обруч, как руль, влево - вправо. (7 раз).
2. И.п.: пятки вместе, носки врозь, обруч в опущенных руках. 1- отводим назад носок правой ноги и одновременно поднимаем обруч вверх, смотрим на него. 2- в и.п.; 3- то же с другой ноги; 4- в и.п. (7 раз).
3. И.п.: широкая стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1-наклон вперёд, обруч вперед, смотрим в него. 2- в и.п. (7 раз).
4. И.п.: широкая стойка, обруч на плечах, в согнутых руках. 1-наклон в правую сторону, выпрямляем руки, смотрим на обруч, 2- в и.п., 3,4- в левую сторону (7 раз).
5. И.п.: лёжа на спине, обруч в рукахверху на полу, ноги вместе. 1- поднимаем прямые ноги и одновременно руки с обручем вверх, надеваем обруч на ноги, 2- опускаем ноги, держа руками обруч, вниз, 3- то же, 4- и.п.
6. И.п.: сидя на корточках, на носках, в упоре на кисти рук, обруч на полу впереди. 1- отвести правую ногу вправо, посмотреть на носок; 2- в и.п.; 3- то же в левую сторону, 4- и.п. (7 раз)
7. Прыжки из обруча в обруч, как цирковые собачки. (Зрара по 8 пр).

2 неделя (с кольцом).

1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо в обеих руках, опущено. 1- поднять руки вверх, дотронуться кольцом до спины, 2- и.п. (7 раз).
2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо за головой в обеих руках 1- поднять кольцо вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 3-4 раза).
3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо в двух руках внизу. 1- наклон вниз,

2 неделя.

1. И.п.: о.с., руки на пояс, 1-4- поворот головы с лева – вниз - на право, 5-8- в другую сторону (7 раз)
2. И.п.: то же, руки к плечам; 1-4- круговые вращения вперед, 1-4- круговые вращения назад (7 раз).
3. И.п.: стоя на коленях, руки за головой, 1- поднять руки вверх в «замке», правую ногу отвести на носок в правую сторону; 2- наклон вправо; 3- руки вверх; 4- ногу в и.п. (7 р).
4. И.п.: стоя на четвереньках. Прогибать и выгибать спину (7 раз).
5. И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. 1-4- медленно ноги поднять вверх, 1-4- медленно опустить вниз. (7 раз).
6. И.п.: из упора присев, одна нога назад (упор на носок и руки), 1-3- пружинистая растяжка, 4- в прыжке меняем ноги местами (7 раз).
7. Прыжки на двух ногах, 3 прыжка на месте, на 4- поворот на право. (2 круга по Зрара).

4 неделя (с мячом).

1. И.п.: о.с., руки вытянуты вперёд, мяч в правой. 1- круг правой рукой (вниз-назад-вверх-вперёд) переложить мяч в левую руку, 2- то же другой рукой (7 раз).
2. И.п.: широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1- наклон к левой ноге, передать мяч в «ворота» в левую руку; в и.п. 2-наклон к правой

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>коснуться кольцом пола. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>4. И.п.- стоя на четвереньках, 1-поднять правую руку с кольцом (смотрим прямо в отверстие кольца - «зеркальце»), 2-поднять левую ногу, носок натянуть, 3-держим положение, 4-в и.п. (по 7 раз).</p> <p>5. И.п. – лёжа на спине, кольцо в вытянутых руках перед грудью. 1-поочерёдное поднимание ноги к кольцу. 2- и.п.(по 3-4 раза).</p> <p>6. И.п. – о.с., кольцо в двух руках внизу. 1- присесть на носочках, вынести кольцо вперёд. 2- и.п. Повторить (7 раз).</p> <p>7. Прыжки вокруг кольца на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 8 счётов).</p> | <p>ноге, передать мяч в «ворота» в правую руку. (7 раз)</p> <p>3. И.п.: сидя на пятках, мяч за головой . 1-встать на колени, руки с мячом — вверх; 2-сесть вправо от ног, руками с мячом потянуться влево; 3-вернуться на колени, мяч – вверх, 4-сесть влево от ног, мяч с права (7 раз)</p> <p>4. И.п.: лежа на животе, руки – вдоль тела, ноги вместе. 1- приподнять плечевой пояс, разводим руки в стороны и передаем мяч прямыми руками из руки в руку 3 раза, на 4- в и.п. (7 раз).</p> <p>5. И.п.: лежа на спине, руки за головой, мяч зажат ступнями. 1- 2- поднять вверх прямые ноги с мячом, 3- 4 - в и.п. (7 раз)</p> <p>6.И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки с мячом за головой. 1- присесть, руки с мячом поднять вверх, 2- в и.п. (7 раз)</p> <p>7.Прыжки «Звездочка»: ноги вместе, ноги врозь, руки поднимаем в стороны (3 раза по 8 счётов), третий раз –прыжки на творчество.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

Август.

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>2. Бег с преодолением препятствий.</p> <p>3. Элементы футбола (мальчики).</p> <p>4. Пионербол (девочки).</p> <p>5. П/И «Бездомный заяц».</p> | <p><u>2 неделя.</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, руки на пояс.</p> <p>2. Челночный бег.</p> <p>3. Подбрасывание и ловля малого мяча.</p> <p>4. П/И «Не оставайся на земле».</p> |
| <p><u>3 неделя.</u></p> <p>1. Бег на выносливость.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>3. Футбол (мальчики).</p> <p>4. Пионербол (девочки).</p> <p>5. П/И «Караси и щука».</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Ходьба и бег с изменением направления и темпа сигнала.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствия.</p> <p>3. Передача и ловля мяча.</p> <p>4. П/И «Удочка».</p> |

Комплексы ОРУ. Средняя группа.

Сентябрь.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. И.п.- стоя, ноги параллельно, руки вдоль туловища, 1- поднять руки через стороны вверх, хлопок в ладоши. 2- и.п.(6 раз)</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе, 1- наклон вперёд, вниз, коснуться носков 2- и.п. (6 раз)</p> | <p><u>2 неделя.</u></p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, подняться на носочки, 3- руки в стороны, опуститься, 4- и.п.(8 раз).</p> <p>2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны. «ножницы» руками. (7 раз).</p> <p>3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вперёд, ладонями</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3. И.п.- То же, 1- поворот вправо, хлопок, 2-и.п. 3,4- в др. сторону. (6 раз)</p> <p>4. И.п.-о.с., 1- присесть, руки вынести вперёд, хлопок, 2- и.п. (6 раз)</p> <p>5. И.п.-о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками. Чередовать с ходьбой на месте. (3 раза по 8 счётов).</p> | <p>коснуться колен. 2 -и.п.(6 раз).</p> <p>4. И.п. - стоя, ноги на ш.п., руки за спиной. 1- поворот вправо, 2- и.п. (по 3 раза).</p> <p>5. И.п.- то же, 1- присесть, колени обхватить руками. 2- и.п.</p> <p>6. И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки. (3раза по 6 прыжков)</p> |
| <p><u>3 неделя (с мячом).</u></p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу.1- поднять мяч вперёд, 2- вверх, 3=1, 4- и.п. (6 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вверх, 2- наклон впр. 3=1, 4- и.п. То же в др. сторону (по 3 раза).</p> <p>3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться мячом пола. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>4. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках прижат к груди. 1- поворот в сторону, вынести мяч вперёд. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 6 раз).</p> <p>5. И.п. – сидя на пятках, мяч в двух руках внизу. 1- встать на колени, мяч вверх, 2- и.п. (6 раз)</p> <p>6.Прыжки вокруг мяча на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 8 счётов).</p> | <p><u>4 неделя (с гантелями).</u></p> <p>1. И.п. –о.с., гантели внизу. 1- руки вперёд, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (6 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повторить в др. сторону (по 4 раза).</p> <p>3. И.п. –о.с., гантели внизу. 1- руки вверх, пр.ногу назад. 2- и.п. Повторить с др. ноги (по 4 раза).</p> <p>4. И.п. – сидя, ноги вмести, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>5. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, руки вперёд, 2- и.п. (6раз).</p> <p>6. Прыжки на двух ногах, руки вниз- в стороны.</p> |

Основные движения - диагностика

Комплексы ОРУ. Средняя группа.

Октябрь.

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя (с кубиками).</u></p> <p>1. И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 –и.п. (6 раз).</p> <p>2. И.п. – то же, кубики за спиной. 1 – наклон вперёд, вниз, положить кубики на пол. 2 – и.п. 3- наклон взять кубики. 4 – и.п. (6 раз).</p> <p>3. И.п. – сидя, ноги скрестно, кубики в двух руках на коленях. 1 – поворот вправо, положить пр. рукой кубик назад. 2 –и.п. То же в др. сторону. (по 3раза).</p> <p>4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- поднять руки вверх. 2- наклон вправо, 3=1., 4 –и.п. То же в др. сторону. (по 3 раза).</p> <p>5. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, положить кубики на пол, 2 – и.п. (6 раз).</p> | <p><u>2 неделя.</u></p> <p>1. И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -мах руками вперёд 2- назад, 3 - вперёд, 4- и.п. (6 раз)</p> <p>2 .И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вправо, пр.рука скользит вниз, 2- и.п. То же в др. сторону. (по 3)</p> <p>3.И.п. - стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- поворот вправо, правую руку отвести назад, 2- и.п. То же в др. сторону. (по 3 раза).</p> <p>4. И.п. – сидя, ноги врозь, руки за спиной. 1- наклон вперёд, коснуться носков ног. 2 – и.п. (6 раз).</p> <p>5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, обхватив руками колени. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- попеременное сгибание и</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. И.п. – прыжки на двух ногах и ходьба. (3 раза по 8 пр.). | разгибание рук и ног «жучки». |
| 3 неделя (на скамейке). | 7. Прыжки на двух ногах. (3 раза по 8 прыжков). |
| 1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки в стороны, 2 -вверх, 3 – в стороны, 4- и.п. (6 раз). | 4 неделя (с малым мячом). |
| 2. И.п.- то же. 1 – руки в стороны. 2- наклон вправо. 3 – влево. 4 – и.п. (по 4 раза). | 1. И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в лев. руку. 3- 4 – в обратную сторону. (6 раз). |
| 3. И.п. – то же, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку отвести назад. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 3 раза). | 2.И.п. – стоя, ноги на ш.п., мяч в пр. руке 1 – наклон вниз, переложить мяч под коленями в лев. руку. 2- и.п. (по 3 р.) |
| 4. И.п. – то же, прямые ноги вытянуты вперёд. 1 – наклониться, руками коснуться носков ног. 2- и.п. (6 раз). | 3.И.п. – то же 1. – наклон в пр., мяч коснуться пола. 3 выпрямиться, руки в стороны..4- и.п. То же с др. рук. (по 3) |
| 5. И.п. – стоя лицом к скамейке, руки на поясе. 1- шаг на скамейку пр. ногой. 2- лев. ногой. 3- шаг вниз пр. ногой. 4- то же др. ногой. (6 раз). | 4.И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. 1 – мяч вперёд. 2 – поворот вправо. 3=1. 4- и.п. (по 3 раза). |
| 6. И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой. (3 раза по 8 прыжков). | 5.И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, положить мяч на пол. 2- и.п. 3- присесть взять мяч лев. рукой (6 раз). |
| | 6.Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 8 пр.). |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Средняя группа.

Октябрь.

| | |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя. | 2 неделя (с мячом). |
| 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. | 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, держа мяч над головой двумя руками. |
| 2. Прыжки на двух ногах по дорожке с продвижением вперёд. | 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, держа мяч в двух руках. |
| 3. «Киски» Ползание на четвереньках в тоннели. | 3. Бросание мяча в цель на стене, двумя руками из за головы. |
| 4. П/И «У медведя во бору». | 4. П/И «Найди домик своего цвета». |
| 3 неделя. | 4 неделя |
| 1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков. |
| 2. Ползание «Киски» (на четвереньках) в тоннели. | 2. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке |
| 3. Пролезание в обруч, находящийся в вертикальном положении. | 3. Ползание «Белые медведи» (ладошки и стопы на полу) по дорожке. |
| 4. П/И «Быстро возьми». | 4. П/И «Шёл король по лесу». |

Комплексы ОРУ. Средняя группа.

Ноябрь.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя (с мячом).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вперёд, 2- скрутить прямые руки вправо. 3- влево. 4- и.п. (6 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках у груди 1- поднять мяч вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 3 раза). И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться мячом пола. 2- и.п. (6 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках прижат к груди. 1- поворот в сторону, вынести мяч вперёд. 2- и.п. То же в др. сторону.(6 раз). И.п. – о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вперёд. 2- и.п. Повторить (6 раз). Прыжки вокруг мяча на двух ногах в черед. с ходьбой. (4 раза по 6) | <p><u>2 неделя.(с ленточками).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (6 раз). И.п.- то же. 1- наклон вниз, помахать ленточками по ногам.2- и.п. (6 раз). И.п.- то же, руки на поясе. 1- поворот вправо, ленточку отвести назад. 2- и.п. То же в лев. сторону. (по 3 раза). И.п. – стоя ноги на ш.п., руки с ленточками внизу. 1- поднять ногу вверх, соединить ленточки под коленом. 2- и.п. (6 раз). И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.1- присесть, колечками коснуться пола, 2- и.п.. (6 раз). Прыжки на двух ногах ленточки вниз - в стороны. (4 раза по 6). |
| <p><u>3 неделя (с гимнастическими палками).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу.1- палка вперёд.2- вверх. 3=1 4- и.п. (6 раз). И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (6 раза). И.п. – ноги на ш.п. палка у груди. 1- поворот вправо, вынести палку вправо. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 3 раза). И.п. – ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1- наклон вниз, ноги прямые. 2- и.п. (6 раз). И.п. – сидя, палка сверху.1-наклон, коснуться полкой стоп. 2-и.п. (6 раз). И.п. – лёжа на животе, палка в вытянутых руках. 1- поднять палку вверх. 2- и.п. (6 раз). | <p><u>4 неделя.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (6 раз) И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1- поворот вправо, коснуться левой пятки .2- и.п. То же в др. сторону. (6 раз). И.п.- сидя, ноги вместе, руки врозь. 1- руки вперёд, ноги в стороны. 2- и.п. (6 раз). И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2-наклон вправо, правой рукой коснуться пола, левая рука вверх. 3- то же в другую сторону.(по 3 раза). И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперёд. 2- и.п. (6 раз). Прыжки ноги вместе - в стороны, руки прижаты- в стороны. (4 раза по 6) |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 7. И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку боком в чередовании с ходьбой вокруг палки. (4 раза по 6 прыжков). | прыжков). |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Средняя группа.

Ноябрь.

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя.</u> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 3. Ползание в тоннели. 4. П/И «Ловишки». | <u>2 неделя.</u> 1. Ползание «Киски» (на четвереньках) по дорожке. 2. Равновесие. Перешагивание через кирпичики. 3. Метание. В корзину двумя руками. 4. П/И «Лиса в курятнике». |
| <u>3 неделя (с мячом).</u> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, держа мяч над головой двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах через «Ручейки» - палки. 3. Метание. Перекатывание мяча друг другу из положения сидя на полу, ноги разведены. 4. П/И «Подарки». | <u>4 неделя</u> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах до игрушки. 3. Ползание на животе по гимнастической скамейке. 4. П/И «Цветные автомобили.». |

Комплексы ОРУ. Средняя группа.

Декабрь.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя (с летающей тарелкой).</u> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- поднять тарелку вверх. 2- и.п. (6 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках у груди 1- поднять тарелку вверх. 2- наклон впр. 3- влево. 4- и.п. (по 4 раза) 3. И.п.- сидя на бёдрах тарелка в двух руках сверху. 1- наклон вперёд, коснуться тарелкой носков. 2- и.п. (по 6 раз). 4. И.п. – лёжа на спине, тарелка в вытянутых руках перед грудью. 1 поочерёдное поднятие ноги к тарелке. 2- и.п. (по 4 раза). 5. И.п. – о.с., тарелка в двух руках внизу. 1- присесть, вынести тарелку вперёд. 2- и.п.(6 р.). | <u>2 неделя (с обручем).</u> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в пр. руке. 1- мах обручем вперёд. 2- назад. 3=1. 4- и.п. (по 4 раза). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед груд. 1- наклон вниз, пол. обруч на пол. 2- и.п. (6 раз) 3. И.п.- стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью. 1- поворот вправо (влево), выпрямляя руки. 2-и.п. (по 4 раз). 4. И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднятие ног к обручу. 2- и.п. (по 4 раза). 5. И.п. – о.с., обруч в двух руках перед грудью. 1- присесть, вынести обруч вперёд. 2- и.п. (пов.6 раз). |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. Прыжки вокруг тарелки на двух ногах (3 по 6). | 6. Прыжки из обруча в обруч. (3 раза по 6 счётов). |
| 3 неделя. 2. И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (6 раз). 3.И.п.- сидя, ноги вместе, руки вверх. 1- наклон, коснуться руками носков. 2- и.п. (6 раз). 4. И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- 4 – «ножницы» ногами, 5- 8 –и.п. (по 3 раза). 5. И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты. 1- 4- «велосипед». 5- 8 –отдыхаем. (по 3 раза). 6. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки положить на пол. 2- и.п. (6 раз). 6. Прыжки на пр. и лев. ноге. (4 раза по 6 прыжков). | 4 неделя (с гимнастической палкой). 1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу.1- палка вперёд.2- вверх. 3=1 4- и.п. (6 раз). 2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (6 раза). 3. И.п. – палка внизу в заде. 1-накл. вперёд.. 2- и.п.(6 раз). 4. И.п. – сидя, палкаверху. 1- наклон, коснуться палкой стоп. 2- и.п. (6 раз). 5. И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в выт. руках. 1- поднять ногу, коснуться ногой до палки. 2- и.п. (6 раз). 6. И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку боком в чередовании с ходьбой вокруг палки. (3 раза по 6 прыж.). |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Средняя группа.

Декабрь.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя. 1. Равновесие. Ходьба по шнуру, положенному прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. (по шнуру, положенному змейкой). 2. Прыжки через кирпичики, высота 6 см. 3. Ползание «Белые медведи» в тоннели. 4. Метание. Прокатывание мяча между дугами. 5. П/И «Лиса в курятнике». | 2 неделя 1. Ползание «Киски» (на четвереньках) по дорожке. 2. Метание. Прокатывание мяча между ножками в прямом направлении. 3. Прыжки. Спрыгивание со скамейки на мат. (Прыжки из обруча в обруч на двух ногах). 4. П/И «Трамвай». |
| 3 неделя 1. Равновесие. Ходьба с перешагиванием через кирпичики. (Ходьба по гимнастической скамейке на носочках). 2. Лазанье. Ползание «Киски» по скамейке. Ползание на животе по скамейке. 3. Метание. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 1,5 м. 4. П/И «Зайцы и волк». | 4 неделя 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. (Руки в стороны, присесть на середине и хлопнуть в ладоши). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Лазанье. Влезание на шведскую стенку на четвереньках по наклонной доске, лазанье с пролёта на пролёт. 4. П/И «Птички и кошка». |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя (с кеглей).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с., кегля в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вперёд, переложить кеглю в лев. руку. 3- 4 – в обр. сторону. (6 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с кеглей. 1- поднять руки вверх. 2- на лопатки. 3=1. 4-и.п. (6 раз). 3. И.п. – ноги шире плеч кегля взади в двух руках. 1- наклон вниз, показать кеглю. 2- и.п. (6 раз). 4. И.п.- стоя ноги на ш.п. кегля в двух руках внизу. 1- присесть, вынести кеглю вперёд. 2- и.п. (6 раз). 5. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в черед. с ходьбой.(3р. по 8 пр.) | <p><u>2 неделя (с гантелями).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4-и.п. (6 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повтор. в др. сторону (по 3 раза). 3. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам. 2- и.п. (6 раз). 4. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (6 раз). 5. И.п.- ноги широко в стороны, гантели у груди. 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и.п. Повторить с др. ноги (6 раз) 6. Прыжки на двух ногах, руки вниз - в стороны. |
| <p><u>3 неделя.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –поднять руки через стороны вверх, помахать ими. 4-и.п.руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (6 раз) 2. И.п.- ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вниз, постучать пальцами по полу- 2- и.п.(6 раз). 3. И.п.- сидя, ноги скрестно, руки на поя. 1- поворот в пр., пр. руку назад. 2- и.п. То же в др. сторону.(6 раз). 4. И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять прю ногу вверх. 2- и.п. То же в др. сторону. (6 раз). 5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперёд. 2- и.п. (6 раз). 6. Прыжки на двух ногах вокруг себя.(3 раза по 8 прыжков). | <p><u>4 неделя (с малым мячом).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в лев. руку. 3- 4 – в обратную сторону. (6 раз). 2. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, мяч внизу в двух руках. 1- наклон вниз, коснуться носков. 2- и.п. (6 раз). 3. И.п. – сидя, ноги скрестно, мяч в пр. руке.1–наклон вправо, мячом коснуться пола. 2-и.п.переложитьмяч в др. руку.(по 3 раза). 4. И.п. – лёжа на спине, руки с мячом впереди. 1- поднять пр. ногу коснуться мяча. 2-и.п. То же с др. ноги. (6 раз). 5. И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, переложить мяч в лев. руку. 2- и.п. (6 раз). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд в чередовании с ходьбой. (3 раза по 8 пр.). |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Средняя группа.**Январь.**

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по канату (пятки на канате, носки на полу, руки за головой). 2. Прыжки на двух ногах через кубики. 3. Метание. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. 4. П/И «Зайцы и волк». | <p><u>2 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание под дугами на четвереньках. «Киски» (на четвереньках) по дорожке. 2. Метание. Бросание мяча вниз и ловля его после отскока. Перебрасывание мяча друг другу 3. Прыжки ноги врозь - палка, вместе- обруч. 4. Равновесие. Ходьба змейкой между кеглями. 4. П/И «Найди свой дом».(На цвет). |
| <p><u>3 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье. Ползание «Киски» по скамейке. «Белые медведи» по дорожке. 2. Метание. Прокатывание обручей друг другу. Бросание мяча друг другу. 3. П/И «Подарки». | <p><u>4 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кирпичики, высоко поднимая колени. 2. Прыжки в высоту с места. «Достань до предмета». 3. Лазанье. Влезание на шведскую стенку достать до солнышка и спуск вниз не пропуская рейки. 4. П/И «Цветные автомобили». |

Комплекс ОРУ. Средняя группа.**Февраль.**

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя (с обручем).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках внизу. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (6 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (6 раз). 3. И.п.- стоя, ноги на ш.п. обруч в двух рукахзади. 1- наклон вперёд. 2- и.п. (6 раз). 4. И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднятие ноги к обручу. 2- и.п.(по 4 р.). 5. И.п. – лёжа на животе, обруч в вытянутых руках. 1- поднять обруч вверх «лодочка».2- и.п. (6 раз). 6. Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба вокруг обруча (4 раза по 6 счётов). | <p><u>2 неделя (на скамейке).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки в стороны, 2- руки за голову. 3 – в стороны, 4- и.п. (6 раз). 2. И.п.- то же. 1 – руки в стороны. 2- наклон вправо. 3 – влево. 4 – и.п. (по 4 раза). 3. И.п. – лёжа на спине, хват руками за скамейку сверху. 1- поднять ноги вверх. 2- и.п.(6 раз). 4. И.п. – стоя спиной к скамейке, руки на поясе. 1- сесть на скамейку, руки вынести вперёд. 2- и.п. (6 раз). 5. И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд чередуя с ходьбой. (4 раза по 6 прыжков). |
| <p><u>3 неделя.</u></p> | <p><u>4 неделя (с гимнастической палкой).</u></p> |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. «Моторчик» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 – вращение согнутыми в локтях руками перед грудью. 4- и.п. (6 раз).</p> <p>2.«Крокодил» И.п.- сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу. 2- и.п. То же с др. ноги. (6 раз).</p> <p>3. «Я на солнышке лежу» И.п. – лёжа на животе. 1- мах пр. ногой вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза).</p> <p>4. «Бабочка» И.п.- сидя, стопы соединены, руки обхватывают стопы. 1- колени вверх. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>5. «Мячик» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(4 раза по 6 прыжков).</p> | <p>1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу.1- палка к груди.2- вверх. 3=1 4- и.п. (6 раз).</p> <p>2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (6 раза).</p> <p>3. И.п. – палка на плечах. 1-наклон вперёд. 2- и.п.(6 раз).</p> <p>4. «Гребля» И.п. – сидя, палку держать в середине. 1- наклон, коснуться палкой стоп. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>5. И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в вытянутых руках. 1- поднять ноги, перенести их через палку. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>6. И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку вперёд- назад в чередовании с ходьбой вокруг палки. (4 раза по 7 прыжков).</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Средняя группа.

Февраль.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по наклонной доске, руки в стороны. Ходьба боком приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки. Перепрыгивание через бруски (высота 10 см.)</p> <p>3. Метание. Прокатывание мяча в тоннель, и ползание за мячом.</p> <p>4. П/И «Котята и щенята»</p> | <p><u>2 неделя</u></p> <p>1. Метание. Прокатывание мяча между воротиками. Прокатывание мяча друг другу между кубиками.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>3. Лазанье. Ползание на четвереньках между кеглями «Змейкой».</p> <p>4. П/И «Подарки».</p> |
| <p><u>3 неделя</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Лазанье. Ползание «Белые медведи» по дорожке.</p> <p>3. Метание. Бросание мешочков в горизонтальную цель (обруч) правой и левой рукой.</p> <p>4. П/И «Воробушки и автомобиль».</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба с перешагиванием через кирпичики, высоко поднимая колени.</p> <p>2. Прыжки. На правой и левой ноге до ориентира.</p> <p>3. Лазанье. Влезание на шведскую стенку (одноимённым способом), продвижение по пролётам.</p> <p>4. П/И «Гуси - гуси».</p> |

Комплексы ОРУ. Средняя группа.

Март.

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя (с летающей тарелкой).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- поднять тарелку вперёд. 2- тарелку вверх. 3=2. 4- и.п. (6 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться тарелкой пола. 2- и.п. (6 раз). И.п.- сидя на бёдрах тарелка в двух руках вверх. 1- наклон вперёд, коснуться тарелкой носков. 2- и.п. (по 6 раз). И.п. – лёжа на спине, тарелка в вытянутых руках перед грудью. 1 поочерёдное поднимание ноги к тарелке. 2- и.п. (по 4 раза). И.п. – о.с., тарелка в двух руках внизу. 1- присесть, положить тарелку. 2- и.п. 3 - взять тарелку. 4- и.п. (6 раз). Прыжки вокруг тарелки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 6 счётов). | <p><u>2 неделя (с кубиками).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 –и.п. (6 раз). И.п. – то же . 1- поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, стукнуть. 3=1. 4-и.п. (6 раз). И.п. – сидя, кубики в двух руках на коленях. 1 – наклон, коснуться кубиками ступней. 2 –и.п. (по 6 раза). И.п. – лёжа на спине, руки перед собой. 1- поднять пр. ногу до кубиков 2- и.п. То же с др. ноги. (6 раза). И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, постучать кубиками об пол. 2 – и.п. (6 раз). И.п. – прыжки на двух ногах и ходьба вокруг куб. (3 раза по 6 прыжков). |
| <p><u>3 неделя. (парами).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны. 2- вверх, 3=1. 4-ип. (6 раз) И.п.- то же. 1- наклон вниз. 2 – и.п. (6 раз). И.п. – стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки вверх. 2- наклон в сторону. 3=1. 4 – и.п. То же в др. сторону (6 раз). И.п. – о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- вынести пр. прямую ногу назад на носок. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза) И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- один ребёнок приседает, другой держит его за руки, 2- и.п. 3- то же. (6 раз). Прыжки на двух ногах один ребёнок стоит, другой прыгает и хлопает в ладоши другого.(3 раза по 6 прыжков). | <p><u>4 неделя (с мячом).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вверх 2- и.п. (6 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках у груди 1- поворот впр. мяч вперёд. То же в др. сторону. (6 раза). И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться мячом пола. 2- и.п. (6 раз). И.п. – лёжа на спине, мяч в вытянутых руках перед грудью. 1 - поочерёдное поднимание ноги к мячу. 2- и.п. (по 4 раза). И.п. – о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вперёд. 2- и.п. Повторить (6 раз). Прыжки вокруг мяча на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 6 счётов). |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через рейки «Кузнечика». Прыжки на одной ноге. 3. П/И «Перелёт птиц». | <p><u>2 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание. Перебрасывание мешочка через шнур. Прокатывание мяча друг другу, сидя на пятках. 2. Прыжки в длину с места. Приземление на всю стопу, руки выносятся вперёд. 3. П/И «Бездомный заяц». |
| <p><u>3 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в сторону. 2. Лазанье. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Метание. «Кольцеброс». Набрасывание кольца. 4. П/И «Самолёты». | <p><u>4 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по наклонной доске. 2. Лазанье по стенке.(наверх и вниз). 3. Прыжки по «Лягушачий» по дорожке. 4. П/И «Охотник и зайцы». |

Комплексы ОРУ. Средняя группа.

Апрель.

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя (с малым мячом).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- поднять руки в стороны 2- вперёд, мяч переложить в лев. руку. 3- руки в стороны. 4- и.п. (6 раз). 2. И.п. – стоя на коленях, мяч в пр. руке. 1-3- прокатить мяч вправо вокруг себя. 4- и.п. То же в др. сторону. (по 3 раза). 3. И.п. – стоя на коленях, руки опущены, мяч в пр. руке. 1- наклон вправо, мячом коснуться левой пятки. 2- и.п. То же в др.(6 раз). 4. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в пр. руке. 1-2-поднять вверх пр.ногу, переложить мяч в лев. руку. 3-4- и.п. (6 раз). 5. И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, переложить мяч в лев. руку. 2- и.п. (6 раз). 6. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 7 прыжков). | <p><u>2 неделя (со скамейкой).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- руки вверх через стороны, хлопок над головой. 2- и.п. (6 раз). 2. И.п. – то же. 1 – поворот вправо, правую руку положить соседу сзади на колено. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 3 раза). 3. И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги вытянуты вперёд. 1- наклон вперёд, коснуться пр. рукой пр. носка 2- и.п. То же к др. ноге.(6 раз). 4. И.п. – сидя на коленях лицом к скамейке, руки на скамейке. 1- сесть на пр. бедро. 2- и.п. То же в др. сторону. (6 раз). 5. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- встать, хлопок над головой. 2- и.п. (6 раз). 6. И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой. (3 раза по 7 прыжков). |
| <p><u>3 неделя (В Африке).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Жираф» И.п. – стоя руки за спиной. Круговые движения головой. (по 3 раза). 2. «Обезьяна». И.п. – стоя, ноги на ш.п. руки согнуты в локтях, пальцы расставлены. Наклоны туловища впр-вл, вперёд- назад. (6 раз). | <p><u>4 неделя (с гимнастической палкой).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка вперёд. 2- вверх. 3=1 4- и.п. (6 раз). 2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (6 раза). |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. «Крокодил». И.п.- лёжа на животе, подбородок на ладонях. 1- приподняться, выпрямить руки, открыть пасть. 2- и.п. (6 раз). 4. «Змейка». И.п.- лёжа, ноги вытянуты вверх. 1- потянуться руками в одну сторону, пятки в другую. (6 раз). 5. «Страусёнок». И.п.- ноги на ш.п., руки внизу в замке. 1- наклон вниз, руки вверх «показали хвостик». 2- и.п. (6 раз). 6. «Тушканчик» Прыжки на двух ногах, руки у груди. (3 раза по 7 раз). | 3. И.п. – палка на плечах. 1-наклон вперёд. 2- и.п.(6 раз). 4. И.п. – ноги на ш.п., палка на лопатках. 1- поворот вправо, вынести палку вправо. 2- и.п. То же в др. сторону. (6 раз). 5. И.п.- о.с., опора двумя на палку, стоящую на полу. 1- поднять пр. ногу назад вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (6 раз). 6. И.п.- палка на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг палки в чередовании с ходьбой. (3 раза по 7 прыжков). |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Средняя группа.

Апрель.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя.</u> 1. Равновесие. Ходьба по наклонной доске. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки. Перепрыгивание через кубики. 3. Метание. Перебрасывание мяча друг другу. То же с отскоком от земли. 4. П/И «Дедушка Сысой». | <u>2 неделя</u> 1. Метание мешочков в горизонтальную цель. В вертикальную. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. П/И «Совушка». |
| <u>3 неделя</u> 1. Лазанье. Ползание по гимнастической скамейке «Киски». 2. Метание мешочков на дальность. 3. П/И «Воробышки и автомобили». | <u>4 неделя</u> 1. Равновесие. Ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по кирпичикам. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазанье по гимнастической стенке. 4. П/И «Птички и кошка». |

Комплексы ОРУ. Средняя группа.

Май.

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя (с обручем).</u> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках внизу. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (6 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- | <u>2 неделя.(с ленточками).</u> 1. И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (6 раз). 2. И.п.-то же. 1- наклон вниз, помахать ленточками по ногам.2- и.п. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>3. И.п.- стоя, ноги на ш.п. обруч в двух руках взади. 1- наклон вперёд. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>4. И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднимание ноги к обручу. 2- и.п.(по 4 раза).</p> <p>5. И.п. – о.с., обруч в двух руках перед грудью. 1- поднять пр. колено. 2- и.п. Повторить (6 раз).</p> <p>6. Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба вокруг обруча (4 раза по 6 счётов).</p> | <p>(6 раз)</p> <p>3. И.п. – стоя на коленях, ленточки в обеих руках внизу. 1- ленточки вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 3 раза).</p> <p>4. И.п.- сидя на полу, ленточки взади. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- присесть, колечками коснуться пола, 2- и.п.. (6 раз).</p> <p>7. Прыжки на двух ногах ленточки вниз - в стороны. (4 раза по 6 прыжков).</p> |
| <p><u>3 неделя.</u></p> <p>1. «Моторчик» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –вращение согнутыми в локтях руками перед грудью. 4- и.п. (6 раз)</p> <p>2. «Птички» И.п.- ноги на ш.п., руки в «крылышках». 1- поворот вправо. 2- и.п. То же в другую сторону. (6 раз).</p> <p>3. «Крокодил» И.п.- сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу. 2- и.п. То же с др. ноги. (6 раз).</p> <p>4. «Я на солнышке лежу» И.п. – лёжа на животе. 1- мах пр. ногой вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза).</p> <p>5. «Бабочка» И.п.- сидя, стопы соединены, руки обхватывают стопы. 1- колени вверх. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>6. «Мячик» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(4 раза по 6 прыжков).</p> | <p><u>4 неделя (с гантелями).</u></p> <p>1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (6 раз)</p> <p>2. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>3. И.п. – сидя, ноги вместе, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>4. И.п. – лёжа на спине, гантели в вытянутых руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (6 раз).</p> <p>5. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>6. Прыжки на двух ногах руки вниз- в стороны.(4 раза по 6 прыжков).</p> |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Средняя группа.

Май.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по скамейке с мячом в руках.</p> <p>2. Прыжки в длину с места. (Диагностика).</p> <p>3. Метание набивного мяча. (Диагностика)</p> <p>4. П/И «Гуси - гуси» (Бег).</p> | <p><u>2 неделя</u></p> <p>1. Метание мешочка в даль правой и левой рукой. (Диагностика).</p> <p>2. Прыжки в высоту. (Диагностика).</p> <p>3. Лазанье. Ползание по скамейке «по-медвежьи».</p> <p>4. П/И «Зайцы и волк».</p> |
| <p><u>3 неделя</u></p> <p>1. Бег на 10 м. и 30 м. (Диагностика).</p> <p>2. Лазанье. Ползание в тоннели «Непослушный котёнок» (спиной вперёд).</p> <p>3. Метание мяча в цель на стене..</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба скамейке боком приставным шагом на середине присесть руки вынести вперёд.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега. (Диагностика).</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке.</p> |

Комплексы ОРУ. Средняя группа.**Июнь.****1 неделя (в движении).**

Дети идут по залу выполняя упражнения под счет.

1. Положение рук: одна вверх, другая внизу. 1- поменять положение рук; 2- и.п. (6 раз).
2. Положение рук: руки согнуты перед грудью. 1- развести руки в стороны. 2- и.п. (6 раз).
3. Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, наклон вниз, коснуться руками ноги. 2- выпрямиться. 3, 4- др. ногой.(6 раз).
4. Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, правую согнуть в колене, хлопок под коленом. 2- выпрямиться. 3, 4- др. ногой.(6 раз).
5. Положение рук: за спиной. Идти на корточках. (8 шагов).
6. Подскоки. (1 круг по кругу).

3 неделя (парами).

1. И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны. 2- вверх, 3=1. 4-и.п. (6 раз)
2. И.п.- о.с., лицом друг к другу, одна рука вытянута вперед, другая согнута. 1- поменять положение рук; 2 — в и.п. (6 раз).
3. И.п.- о.с, лицом друг к другу. 1- наклон вниз. 2 – и.п. (6 раз).
4. И.п. – стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки вверх. 2- наклон в сторону. 3=1. 4 – и.п. То же в др. сторону (6 раз).
5. И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- один ребёнок приседает, другой держит его за руки, 2- и.п. 3- другой приседает. (6 раз).
6. И.п. - о.с., лицом друг к другу, держась за руки. Подскоки по кругу.(3 раза по 6 прыжков).

2 неделя.(с кубиками).

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. 1- поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, стукнуть. 3=1. 4-и.п. (6 раз).
2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками вверх. 1 — наклон в сторону, стукнуть кубик о кубик. 2 — и.п. 3,4 — в др. сторону(6 р).
3. И.п. – сидя, кубики в двух руках на коленях. 1 – наклон, коснуться кубиками ступней. 2 –и.п. (по 6 раз).
4. И.п. – лёжа на спине, руки перед собой. 1- поднять пр. ногу до кубиков 2- и.п. То же с др. ноги. (6 раз).
5. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, постучать кубиками об пол. 2 – и.п. (6 раз).
6. И.п. – стоя, кубики в двух руках внизу. 1-прыжок, ноги в стороны, руки вверх, стукнуть кубик о кубик. 2 — и.п. (3 раза по 6 счётов).

4 неделя (с гантелями).

1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (6 раз).
2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повтор. в др. сторону (по 3 раза).
3. И.п. – лёжа на спине, гантели в выт. руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (6 раз).
4. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (6 раз).
5. И.п.- ноги широко в стороны, гантели у груди. 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и.п. Повторить с др. ноги (6 раз).
6. Прыжки на двух ногах руки вниз- в стороны.(3 раза по 6 прыжков).

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Средняя группа.**Июнь.**

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя.</u> 1. Равновесие. Ходьба по бревну, гимнастической скамейки. 2. Прыжки на двух ногах – прыжком ноги врозь, ноги вместе. 3. Метание мешочков на дальность пр. и лев. рукой. 4. Прыжки с препятствиями. 5. П/И «Самолёты» . | <u>2 неделя.</u> 1. Бег между предметами 2. Подъём и спуск по гимнастической стенке. 3. Прыжки в длину с места. 4. Бег (2мин) 5. П/И «Цветные автомобили». |
| <u>3 неделя.</u> 1. Метание мешочков в вертикальную цель(р-2,5м). 2. Лазанье в группировке в туннель. 3. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд. 4. П/И «Подбрось – поймай». | <u>4 неделя</u> 1. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролёт и спуск. 2. Ходьба по бревну, перешагивая кубики. 3. Прыжки на двух ногах между предметами. 4. П/И «Найди, где спрятано». |

Комплексы ОРУ. Средняя группа.

Июль.

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1неделя (с лентами).</u> 1. И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (6 раз). 2. И.п.-то же. 1-3- наклон вперед, прогнувшись, прямые руки вперед придавая лентам волнообразные движения. 4- и.п. (6 раз). 3. И.п. – стоя ноги на ш.п., руки с ленточками в стороны. 1- поднять ногу в сторону, руки вниз скрестно. 2- и.п. (6 раз). 4. И.п.- сидя на полу, ленточки взади. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (6 раз). 5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.1- присесть , руки вверх, 2- и.п.. (6 раз) 6. Прыжки на двух ногах ленточки вниз в стороны. (3 раза по 6 прыжков) | <u>2 неделя.</u> 1. И.п.- стоя, руки у плеч. 1- поднять локти, развести руки в стороны. 2- и.п. (6 раз) 2. И.п.- сидя.1- наклон вперед «Складочка» 2- и.п.(6 раз). 3. И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять прю ногу вверх. 2- и.п. То же в др. сторону. (6 раз). 4. И.п.- лёжа на спине. «Велосипед» (6 раз). 5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперёд. 2- и.п. (6 раз). 6. «Часики» и.п.: ноги вместе, руки прижаты к бокам. Прыжки на двух ногах, 3 пр. на месте, на 4- поворот на право. (3 раза по 6 счётов). |
| <u>3 неделя (с кеглей).</u> 1. И.п. – о.с., кегля в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вперёд, переложить кеглю в лев. руку. 3- 4 – в обр. сторону. (6 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с кеглей. 1- поднять руки вверх с кеглей, стать на носки потянуться. 2- и.п. (6 раз). 3. И.п. – стоя, ноги на ш.п., кегля двух руках внизу. 1 – наклон вниз, положить кеглю на пол. 2- выпрямиться. 3- взять кеглю. 2- и.п. (6 раз). 4. И.п. – сидя на полу, кегля зажата ногами. 1- поднять ноги с кеглей | <u>4 неделя (с массажными мячами).</u> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу.1- поднять мяч в перёд, 2- скрутить прямые руки вправо. 3- влево. 4- и.п. (6 раз). 2. «Крепкий орешек». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди, пальцы вверх, локти в стороны.1-3- давим на мяч ладонями. (6 раз). 3. «Потягушечки» и.п.: сидя на пятках, мяч за головой.1-встать на колени, руки с мячом — вверх; 2-сесть вправо от ног, мяч влево; 3- вернуться на колени, мяч – вверх,4-сесть влево от ног, мяч вправо. (6 раз). |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>вверх. 2- опустить вниз. (6 раз).</p> <p>5. И.п.- стоя ноги на ш.п. кегля в двух руках внизу. 1- присесть, вынести кеглю вперёд. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>6. И.п.- о.с., кегля стоит на полу. Прыжки через кеглю в высоту, ходьба на носках вокруг кегли. (3раза по 6 пр.)</p> | <p>4. «Подъёмный кран». И.п.: лежа на спине, руки за головой, мяч зажат ступнями. 1- 2- поднять вверх прямые ноги с мячом, 3- 4 - в и.п.(6 р).</p> <p>5. И.п.– о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вверх. 2- и.п.(6 раз).</p> <p>6. Прыжки на двух ногах вокруг себя.(3 раза по 6 прыжков).</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Средняя группа.

Июль.

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по бревну, боком приставным шагом руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>3. Подъём и спуск по гимнастической стенке.</p> <p>4. П/И «Мяч через сетку».</p> | <p><u>2 неделя.</u></p> <p>1. Бег на скорость 30м.</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>4. П/И «Лошадки».</p> |
| <p><u>3 неделя.</u></p> <p>1. Бег на выносливость.</p> <p>2. Подлезание в тоннель в группировке.</p> <p>3. Подъём и спуск на гимнастическую лестницу.</p> <p>4. П/И «Сбей булаву».</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.</p> <p>3. Метание мешочков вдаль.</p> <p>4. П/И «Найди себе пару».</p> |

Комплексы ОРУ. Средняя группа.

Август.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя (с обручем).</u></p> <p>1. И.п.: ноги на ш.п., обруч перед собой, хват сбоку. Поочерёдное поднимание пяток, крутим обруч, как руль, влево - вправо. (6 раз).</p> <p>2. И.п.: пятки вместе, носки врозь, обруч в опущенных руках. 1- отводим</p> | <p><u>2 неделя.</u></p> <p>1. И.п.: то же, руки к плечам; 1-4- круговые вращения вперед, 1-4- круговые вращения назад (6 раз).</p> <p>2. И.п.: стоя на коленях, руки за головой, 1- поднять руки вверх в</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>назад носок правой ноги и одновременно поднимаем обруч вверх, смотрим на него. 2- в и.п.; 3- то же с другой ноги; 4- в и.п.(6 раз).</p> <p>3. И.п.: широкая стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1-наклон вперёд, обруч вперед, смотрим в него. 2- в и.п. (6 раз).</p> <p>4. И.п.: широкая стойка, обруч на плечах, в согнутых руках. 1-наклон в правую сторону, выпрямляем руки, смотрим на обруч, 2- в и.п., 3, 4- в левую сторону(6р)</p> <p>5. И.п.: лёжа на спине, обруч в руках сверху на полу, ноги вместе. 1- поднимаем прямые ноги и одновременно руки с обручем вверх, надеваем обруч на ноги, 2- опускаем ноги, держа руками обруч, вниз, 3- то же, 4- в и. (6 раз)</p> <p>6. Прыжки из обруча в обруч, как цирковые собачки. (3 раза по 6 пр).</p> | <p>«замке», правую ногу отвести на носок в правую сторону; 2- наклон вправо; 3- руки вверх; 4- ногу в и.п.(6 раз).</p> <p>3. И.п.: стоя на четвереньках. Прогибать и выгибать спину (6 раз).</p> <p>4. И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. 1-4- медленно ноги поднять вверх, 1-4- медленно опустить вниз. (6 раз).</p> <p>5. И.п.: из упора присев, одна нога назад (упор на носок и руки), 1-3- пружинистая растяжка, 4- в прыжке меняем ноги местами (6 раз).</p> <p>6. Прыжки на двух ногах, 3 прыжка на месте, на 4- поворот на право. (2 круга по 2 раза).</p> |
| <p><u>2 неделя (с кольцом).</u></p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо в обеих руках, опущено. 1- поднять руки вверх, дотронуться кольцом до спины, 2- и.п. (6 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться кольцом пола. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>3. И.п.- стоя на четвереньках, 1-поднять правую руку с кольцом (смотрим прямо в отверстие кольца - «зеркальце»), 2-поднять левую ногу, носок натянуть, 3-держим положение, 4-в и.п. (по 6 раз).</p> <p>4. И.п. – лёжа на спине, кольцо в вытянутых руках перед грудью. 1- поочерёдное поднятие ноги к кольцу. 2- и.п.(по 3 раза).</p> <p>5. И.п. – о.с., кольцо в двух руках внизу. 1- присесть на носочках, вынести кольцо вперёд. 2- и.п. Повторить (6 раз).</p> <p>6. Прыжки вокруг кольца на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 6 счётов).</p> | <p><u>4 неделя (с мячом).</u></p> <p>1. И.п.: о.с., руки вытянуты вперёд, мяч в правой. 1- круг правой рукой (вниз-назад-вверх-вперёд) переложить мяч в левую руку. 2- то же другой рукой (6 раз).</p> <p>2. И.п.: широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1- наклон к левой ноге, передать мяч в «ворота» в левую руку; в и.п. 2-наклон к правой ноге, передать мяч в «ворота» в правую руку. (6 раз)</p> <p>3. И.п.: сидя на пятках, мяч за головой. 1-встать на колени, руки с мячом — вверх; 2-сесть вправо от ног, руками с мячом потянуться влево; 3- вернуться на колени, мяч – вверх, 4-сесть влево от ног, мяч с права (6 раз).</p> <p>4. И.п.: лежа на спине, руки за головой, мяч зажат ступнями. 1- 2- поднять вверх прямые ноги с мячом, 3- 4 - в и.п. (6 раз)</p> <p>5. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки с мячом за головой. 1- присесть, руки с мячом поднять вверх, 2- в и.п. (6 раз)</p> <p>6. Прыжки «Звездочка»: ноги вместе, ноги врозь, руки поднимаем в стороны (3 раза по 6 счётов), третий раз –прыжки на творчество.</p> |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Средняя группа.

Август.

| | |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Челночный бег.</p> | <p><u>2 неделя.</u></p> <p>1. Ходьба и бег врассыпную, с остановкой по сигналу;</p> |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Ведение мяча ногами. 3. Подъём и спуск на гимнастическую стенку. 4. Метание мяча в цель. 5. П/И «Жмурки». | 2. Прыжки в длину с места; 3. Метание на дальность. 4. П/И «Лиса и куры». |
| <u>3 неделя</u> 1. Бег на выносливость. 2. Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. П/И «Совушка». | <u>4 неделя</u> 1. Ходьба по бревну боком приставным шагом, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия. 3. Передача и ловля мяча. 4. П/И «Прятки». |

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Сентябрь.

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя.</u> Знакомство с залом. Ходьба, бег за воспитателем стайкой. | <u>2 неделя.</u> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1. – показать ладошки, сказать «вот». 2. – и.п. (5 раз) 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вперёд, ладонями коснуться колен. 2 -и.п.(6 раз). 3. И.п.- то же, 1- присесть, колени обхватить руками. 2- и.п. 4. И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки в чередовании с ходьбой. |
| <u>3 неделя (с мячом).</u> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вперёд, 2- вверх, 3=1, 4- и.п. (5 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться мячом пола. 2- и.п. (5 раз). 3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках прижат к груди. 1- поворот в сторону, вынести мяч вперёд. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 3 раз). 4. И.п. – сидя на пятках, мяч в двух руках внизу. 1- встать на колени, мяч вверх, 2- и.п. (5 раз) 5. Прыжки вокруг мяча на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 6 счётов). | <u>4 неделя (с гантелями).</u> 1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки вперёд, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (6 раз) 2. И.п. – сидя, ноги вместе, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (6 раз). 3. И.п. – стоя на коленях, гантели внизу. 1- руки в стороны, 2- поворот вправо, 3=1, 4-и.п. Повторить в др. сторону (6 раз). 4. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, руки вперёд, 2- и.п. (6 раз). 5. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 6). |

Основные движения - диагностика

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Октябрь.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя (с кубиками).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 – и.п. (5 раз). И.п. – то же, кубики за спиной. 1 – наклон вперёд, вниз, положить кубики на пол. 2 – и.п. 3- наклон взять кубики. 4 – и.п. (5 раз). И.п. – сидя, ноги скрестно, кубики в двух руках на коленях. 1 – поворот вправо, положить пр. рукой кубик назад. 2 – и.п. То же в др. сторону. (по 3 раза). И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, положить кубики на пол, 2 – и.п. (5 раз). И.п. – прыжки на двух ногах и ходьба. (3 р. по 5) | <p><u>2 неделя.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- 1- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -мах руками вперёд 2- назад, 3 - вперёд, 4- и.п. (5 р.) И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон впр., пр.рука скользит вниз, 2- и.п. То же в др. (по3) И.п. – сидя, ноги врозь, руки за спиной. 1- наклон вперёд, коснуться носков ног. 2 – и.п. (5 раз). И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, обхватив руками колени. 2- и.п. (5 раз). И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- попеременное сгибание и разгибание рук и ног «жучки». <p>2.Прыжки на двух ногах. (3 раза по 5 прыжков).</p> |
| <p><u>3 неделя (на скамейке).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки в стороны, 2 - вверх, 3 – в стороны, 4- и.п. (5 раз) И.п.- то же. 1 – руки в стороны. 2- наклон вправо. 3 – влево. 4 – и.п. (по 4 раза). И.п. – то же, прямые ноги вытянуты вперёд. 1 – наклон, руками коснуться носков ног. 2- и.п. (5 раз). И.п. – стоя лицом к скамейке, руки на поясе. 1- присесть вынести прямые руки на скамейку. 2 – и.п. (5 раз). И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой. (3 раза по 5 прыжков). | <p><u>4 неделя (с малым мячом).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в лев. руку. 3- 4 – в обратную сторону. (5 раз). И.п. – стоя, ноги на ш.п., мяч в пр. руке 1 – наклон вниз, переложить мяч в лев. руку. 2- и.п. (по 3 р.) И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. 1 – мяч вперёд. 2 – поворот вправо. 3=1. 4- и.п. (по 3 раза). И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, положить мяч на пол. 2- и.п. 3- присесть взять мяч лев. рукой (5 раз). Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 5 пр.). |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.

Октябрь.

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие. Ходьба по дорожке, между двух линий. «Киски» Ползание на четвереньках в тоннели. П/И «Бегите ко мне». | <p><u>2 неделя (с мячом).</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах на месте. (3 раза у разных игрушек). От игрушки к игрушке дети переходят шагом. П/И «Догони мяч». |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>3 неделя.</u> 1. Ползание «Киски» (на четвереньках) в тоннели. 2. П/И «Догони мяч». | <u>4 неделя</u> 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 2. Бег по дорожке до игрушки. 4. П/И «Машинки». |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Ноябрь.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя (с мячом).</u> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вперёд, 2- скрутить прямые руки вправо. 3- влево. 4- и.п. (5 раз). 2. И.п. – то же. 1- мяч вверх. 2- мяч на лопатки. 3=1. 4- и.п. (5 раз). 4. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках прижат к груди. 1- поворот в сторону, вынести мяч вперёд. 2- и.п. То же в др. сторону. (5 раз). 5. И.п. – о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, постучать мячом о пол. 2- и.п. (5 раз). 6. Прыжки вокруг мяча на двух ногах в черед. с ходьбой. (2 раза по 8) | <u>2 неделя.(с ленточками).</u> 1. «Салют». И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1- под. Лент. вверх. 2- и.п. (5 р.) 2. «Ручеёк». И.п.-то же. 1- наклон вниз, помахать ленточками по ногам. 2- и.п. (5 раз). 3. «Хвостик» И.п.- то же, руки на поясе. 1- поворот вправо, ленточку отвести назад. 2- и.п. То же в лев. сторону. (по 4 раза). 4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- присесть, колечками коснуться пола, 2- и.п.. (5 раз). 5. Прыжки на двух ногах ленточки вниз - в стороны. (2 раза по 8). |
| <u>3 неделя (с гимнастическими палками).</u> 1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка вперёд. 2- вверх. 3=1 4- и.п. (5 раз). 2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (5 раза). 3. И.п. – ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1- наклон вниз, ноги прямые. 2- и.п. (5 раз). 4. И.п. – сидя, палка вверх. 1-наклон, коснуться пал. стоп. 2-и.п. (5 раз). 5. И.п.- стоя боком к палке. Прыжки вокруг палки в чередовании с ходьбой вокруг палки. (2 раза по 8 прыжков). | <u>4 неделя.</u> 1. «Петушок» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (5 раз) 2. И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1- поворот вправо, коснуться левой пятки. 2- и.п. То же в др. сторону. (5 раз). 3. «Самолёт» И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- наклон вправо, правой рукой коснуться пола, левая рука вверх. 3- то же в другую сторону. (по 3 раза). 4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперёд. 2- и.п. (5 раз). 5. «Мячики» Прыжки. (2 раза по 8 прыжков). |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.

Ноябрь.

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя.</u> 1. Равновесие. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см.) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 3. П/И «Мыши в кладовой». | <u>2 неделя.</u> 1. Ползание «Киски» (на четвереньках) по дорожке. 2. Метание. Бросание мяча в корзину. 3. П/И «По ровненькой дорожке». |
| <u>3 неделя (с мячом).</u> 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | <u>4 неделя</u> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2. Метание. Прокатывание мяча в прямом направлении и бег за ним.</p> <p>3. П/И «Трамвай».</p> | <p>2. Лазанье. Подлезание под дугу (высота 50 см.)</p> <p>3. П/И «Птички в гнёздышках».</p> |
| <p>Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.</p> | |
| <p>1 неделя (с летающей тарелкой).</p> <p>1. «Солнышко» И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- поднять тарелку вверх. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>2. «Ветер» И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках у груди 1- поднять тарелку вверх. 2- наклон впр. 3- влево. 4- и.п. (по 3 раза).</p> <p>3. «Достань ногой» И.п. – лёжа на спине, тарелка в вытянутых руках перед грудью. 1 поочерёдное поднимание ноги к тарелке. 2- и.п.(по 3 раза).</p> <p>4. «Торт на тарелку» И.п. – о.с., тарелка в двух руках внизу. 1- присесть, вынести тарелку вперёд. 2- и.п. Повторить (5 раз).</p> <p>5. Прыжки вокруг тарелки на двух ногах (3 по 6).</p> | <p>2 неделя (с обручем).</p> <p>1. «Солнышко» И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>2. «Лужа» И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в сог. руках перед груд. 1- наклон вниз, пол. обруч на пол. 2- и.п. (5 раз)</p> <p>3. «На машине» И.п.- стоя на коленях, обруч в сог. руках перед грудью. 1- поворот вправо (влево), выпрямить руки. 2-и.п. (по 3 раз).</p> <p>4. «Окошко» И.п. – о.с., обруч в двух руках перед грудью. 1- присесть, вынести обруч вперёд. 2- и.п. (пов.5 раз).</p> <p>5. «Зайки» Прыжки из обруча в обруч. (2 раза по 6 счётов).</p> |
| <p>3 неделя.</p> <p>2. «Птичка» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (6 раз).</p> <p>3.«Пирожок» И.п.- сидя, ноги вместе , руки вверх. 1- наклон, коснуться руками носков. 2- и.п. (6 р.)</p> <p>4.И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты. 1- 4- «велосипед». 5- 8 – отдыхаем. (по 3 раза).</p> <p>5.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, «лепим снежки.» 2- и.п. (6 раз).</p> <p>5. «Мячики» Прыжки на 2 н. (3 раза по 6 прыжков).</p> | <p>4 неделя (с гимнастической палкой).</p> <p>1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка вверх. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, «почесать лопатки». 3=1. 4- и.п. (5 раза).</p> <p>3. И.п. – палка внизу в заде. 1-накл. вперёд.. 2- и.п.(5 раз).</p> <p>4. И.п. – сидя, палкаверху. 1- наклон вперёд. 2- и.п. (5 р.)</p> <p>5. И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в выт. руках. 1- поднять ногу, коснуться ногой до палки. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>6. И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку боком в чередовании с ходьбой вокруг палки. (3 раза по 6 прыж.).</p> |
| <p>ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.</p> | |
| <p>1 неделя.</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>3. Ползание «Киски» в тоннели.</p> <p>4. П/И «Наседка и цыплята».</p> | <p>2 неделя</p> <p>1. Ползание «Киски» (на четвереньках) по дорожке.</p> <p>2. Метание. Прокатывание мяча в прямом направлении.</p> <p>3. П/И «Трамвай».</p> |
| <p>3 неделя</p> <p>1. Равновесие. Ходьба с перешагиванием через кирпичики. (Ходьба</p> | <p>4 неделя</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе</p> |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| по гимнастической скамейке на носочках). 2. Лазанье. Подлезание под дугу на четвереньках. Лазанье «Киски» по скамейке. 3. Метание. Катание мячей друг другу. 4. П/И «Воробышки и кот». | 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Лазанье. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 4. П/И «Птички». |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Январь.

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя (с кеглей).</u> 1. И.п. – о.с., кегля в двух руках. 1- поднять руки вверх. 2-и.п. (5раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с кеглей. 1- поднять руки вверх. 2- на лопатки. 3=1. 4-и.п. (5 раз). 3. И.п. – ноги шире плеч кегля впереди в двух руках. 1- наклон вниз, показать кеглю. 2- и.п. (5 раз). 4. И.п.- стоя ноги на ш.п. кегля в двух руках внизу. 1- присесть, вынести кеглю вперёд. 2- и.п. (5 раз). 5. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в черед. с ходьбой.(2р.по 8 пр.) | <u>2 неделя (с гантелями).</u> 1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (5 раз). 2. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам. 2- и.п. (5 раз). 3. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями 2- и.п. (6 раз). 4. И.п.- ноги широко в стороны, гантели у груди. 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и.п. Повторить с др. ноги (5раз). 5. Прыжки на двух ногах, руки вниз - в стороны. |
| <u>3 неделя.</u> 1. «Приветствие» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –поднять руки через стороны вверх, помахать ими. 4-и.п. руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (5 раз) 2. «Гусенички» И.п.- ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вниз, пост. пальцами по полу- 2- и.п.(5 раз). 3. «Крокодил» И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу вверх. 2- и.п. То же с др. (5 раз). 4. «Лепим снежки» И.п. – стоя, ноги на ш.п. руки на поясе. 1- присесть, лепим снежки. 2- и.п. (5 раз). 5. «Радует зима» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(2 раза по 8 прыжков). | <u>4 неделя (с малым мячом).</u> 1. И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в лев. руку. 3- 4 – в обратную сторону. (5 раз). 2. И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч внизу в двух руках. 1- наклон вниз, коснуться носков. 2- и.п. (5 раз). 3. И.п. – сидя, ноги скрестно, мяч в пр. руке.1–наклон вправо, мячом коснуться пола. 2-и.п. переложить мяч в др. руку. (по 3 раза). 4. И.п. – лёжа на спине, руки с мячом впереди. 1- поднять две ноги, коснуться мяча. 2-и.п. (5 раз). 5.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд в чередовании с ходьбой. (2 раза по 8 пр.). |

ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.

Январь.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя.</u> 1. Равновесие. Ходьба по доске, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах через кубики. 3. Метание. Прокатывание мяча в воротники. | <u>2 неделя</u> 1. Ползание под дугами на четвереньках. « Киски» (на четвереньках) по дорожке. 2. Метание. Прокатывание мяча между ножками стула. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. П/И «Зайцы и волк». | 3. Прыжки. Спрыгивание со скамейки. 4. П/И «Найди свой дом».(На цвет). |
| <u>3 неделя</u> 1. Лазанье. Ползание «Киски» по скамейке. «Белые медведи» по дорожке. 2. Метание. Прокатывание мяча друг другу. 3. П/И «Подарки». | <u>4 неделя</u> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кирпичики, высоко поднимая колени. 2. Лазанье. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. П/И «Цветные автомобили». |

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Февраль.

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя (с обручем).</u> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках внизу. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (5 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (5 раз). 3. И.п.- стоя, ноги на ш.п. обруч в двух рукахзади. 1- наклон вперед. 2- и.п. (6 раз). 4. И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднятие ноги к обручу. 2- и.п. (по 4 раза). 5. Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба вокруг обруча (4 раза по 6 счётов). | <u>2 неделя (на скамейке).</u> 1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки в стороны, 2- руки за голову. 3 – в стороны, 4- и.п. (5 раз). 2. И.п.- то же. 1 – руки в стороны. 2- наклон вправо. 3 – влево. 4 – и.п. (по 3 раза). 3. И.п. – лёжа на спине, хват руками за скамейку сверху. 1- поднять ноги вверх. 2- и.п.(5 раз). 4. И.п. – стоя спиной к скамейке, руки на поясе. 1- сесть на скамейку, руки вынести вперед. 2- и.п. (5 раз). 5. И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед чередуя с ходьбой. (3 раза по 6 прыжков). |
| <u>3 неделя.</u> 1. «Моторчик» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 – вращение согнутыми в локтях руками перед грудью. 4- и.п. (5 раз). 2. «Крокодил» И.п.- сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу. 2- и.п. То же с др. ноги. (5 раз). 3. «Я на солнышке лежу» И.п. – лёжа на животе. 1- мах пр. ногой | <u>4 неделя (с гимнастической палкой).</u> 1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу.1- палка к груди.2- вверх. 3=1 4- и.п. (5 раз). 2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (5 раза). 3. И.п. – палка на плечах. 1-наклон вперед. 2- и.п.(5 раз). |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>наверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 3 раза).</p> <p>4. «Бабочка» И.п.- сидя, стопы соединены, руки обхватывают стопы. 1- колени вверх. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>5. «Мячик» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(3 раза по 6 прыжков).</p> | <p>4. «Гребля» И.п. – сидя, палку держать в середине. 1- наклон, коснуться палкой стоп. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>5. И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку вперёд- назад в чередовании с ходьбой вокруг палки. (3 раза по 6 прыжков).</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.

Февраль.

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 неделя.</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по наклонной доске, руки в стороны. Ходьба, перешагивая через «крыши».</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>3. П/И «Мыши в кладовой» .</p> | <p>2 неделя</p> <p>1. Метание. Прокатывание мяча в прямом направлении и бег за своим мячом.</p> <p>2. Прыжки. Спрыгивание со скамейки.</p> <p>3. Лазанье. Ползание на четвереньках по дорожке.</p> <p>4. П/И «Птички в гнёздышках».</p> |
| <p>3 неделя</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Лазанье. Подлезание под шнур.</p> <p>3. Метание. Бросание мяча через шнур двумя руками.</p> <p>4. П/И «Воробушки и кот».</p> | <p>4 неделя</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по доске.</p> <p>2. Лазанье. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола.</p> <p>3. П/И «Найди свой цвет».</p> |

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Март.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 неделя (с летающей тарелкой).</p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- поднять тарелку вперёд. 2- тарелку вверх. 3=2. 4- и.п. (5 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться тарелкой пола. 2- и.п. (5 р.)</p> <p>3. И.п.- сидя на бёдрах тарелка в двух рукахверху. 1- наклон вперёд, коснуться тарелкой носков. 2- и.п.(по5)</p> <p>4. И.п. – лёжа на спине, тарелка в вытянутых руках перед грудью. 1 поочерёдное поднимание ноги к тарелке. 2- и.п. (по 4 раза).</p> <p>5. Прыжки вокруг тарелки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (2 раза по 6 счётов).</p> | <p>2 неделя (с кубиками).</p> <p>1. И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 –и.п. (5 раз).</p> <p>2. И.п. – то же . 1- поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, стукнуть. 3=1. 4-и.п. (5 раз).</p> <p>3. И.п. – сидя, кубики в двух руках на коленях. 1 – наклон, коснуться кубиками ступней. 2 –и.п.(по5).</p> <p>4. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, постучать кубиками об пол. 2 – и.п. (5 раз).</p> <p>5. И.п. – прыжки на двух ногах и ходьба вокруг куб. (2 раза по 6 прыжков).</p> |
| <p>3 неделя.</p> <p>1. «Приветствие» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 – поднять руки через стороны вверх, помахать ими. 4-и.п. руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (5 раз)</p> | <p>4 неделя (с мячом).</p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вверх 2- и.п. (5 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках у груди 1- поворот впр. мяч</p> |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2. «Гусенички» И.п.- ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вниз, пост. пальцами по полу- 2- и.п.(5 раз).</p> <p>3. «Крокодил» И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу вверх. 2- и.п. То же с др. (5 раз).</p> <p>4. «Лепим снежки» И.п. – стоя, ноги на ш.п. руки на поясе. 1- присесть, лепим снежки. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>5. «Радуюсь» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(2 раза по 6 прыжков).</p> | <p>вперёд. То же в др. сторону. (5 раза).</p> <p>3. И.п. – лёжа на спине, мяч в вытянутых руках перед грудью. 1 - поочерёдное поднятие ноги к мячу. 2- и.п. (по 4 раза).</p> <p>4. И.п. – о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вперёд. 2- и.п. Повторить (5 раз).</p> <p>5. Прыжки вокруг мяча на двух ногах в чередовании с ходьбой. (2 раза по 6 счётов).</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.

Март.

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 неделя.</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, ноги ставить «Ёлочкой».</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>3. П/И «Колпачок».</p> | <p>2 неделя</p> <p>1. Метание. Прокатывание обруча и бег за ним.</p> <p>2. Прыжки в длину с места на мат. Прыжки на тарелки.</p> <p>3. П/И «Поезд».</p> |
| <p>3 неделя</p> <p>1. Лазанье. Ползание по гимнастической скамейке «Киски».</p> <p>2. Метание. «Кольцеброс». Набрасывание кольца.</p> <p>3. П/И «Птички».</p> | <p>4 неделя</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики.</p> <p>2. Лазанье. Влезание по наклонной доске на стенку.</p> <p>3. Прыжки по «Лягушачий» по дорожке.</p> <p>4. П/И «Найди свой домик».</p> |

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Апрель.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 неделя (с малым мячом).</p> <p>1. И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- поднять руки в стороны 2- вперёд, мяч переложить в лев. руку. 3- руки в стороны. 4- и.п. (5 раз).</p> <p>2. И.п. – стоя на коленях, мяч в пр. руке. 1-3- прокатить мяч вправо вокруг себя. 4- и.п. То же в др. сторону. (по 3 раза).</p> <p>3. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в пр. руке. 1-2-поднять вверх пр.ногу, переложить мяч в лев. руку. 3-4- и.п. (5 раз).</p> <p>4.И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, переложить мяч в</p> | <p>2 неделя (со скамейкой).</p> <p>1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- руки вверх через стороны, хлопок над головой. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>2. И.п. – то же. 1 – поворот вправо, правую руку положить соседу сзади на колено. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 3 раза).</p> <p>3. И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги вытянуты вперёд. 1- наклон вперёд, коснуться пр. рукой пр. носка 2- и.п. То же к др. ноге.(5 раз).</p> <p>4. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- встать, хлопок над</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| лев. руку. 2- и.п. (5 раз). 5. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (2 раза по 7 прыжков). | головой. 2- и.п. (5 раз). 5. И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой. (2 раза по 7 прыжков). |
| 3 неделя (В Африке). 1. «Жираф» И.п. – стоя руки за спиной. Круговые движения головой. (по 3 раза). 2. «Обезьяна». И.п. – стоя, ноги на ш.п. руки согнуты в локтях, пальцы расставлены. Наклоны туловища впр-вл, вперёд- назад. (5 раз). 3. «Змейка». И.п.- лёжа, ноги вытянуты вверх. 1- потянуться руками в одну сторону, пятки в другую. (5 раз). 4. «Страусёнок». И.п.- ноги на ш.п., руки внизу в замке. 1- наклон вниз, руки вверх «показали хвостик». 2- и.п. (5 раз). 5. «Тушканчик» Прыжки на двух ногах, руки у груди. (2 раза по 7 раз). | 4 неделя (с гимнастической палкой). 1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка вперёд. 2- вверх. 3=1 4- и.п. (5 раз). 2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (5 раза). 3. И.п. – палка на плечах. 1-наклон вперёд. 2- и.п.(5 раз). 4. И.п.- о.с., опора двумя на палку, стоящую на полу. 1- поднять пр. ногу назад вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (5 раз). 5. И.п.- палка на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг палки в чередовании с ходьбой. (2 раза по 7 прыжков). |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.

Апрель.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя. 1. Равновесие. Ходьба по наклонной доске. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки в длину с места. 3. П/И «Наседка и цыплята». | 2 неделя 1. Метание. Бросание мяча об пол и ловля его. 2. Прыжки в длину с места. 3. П/И «Шёл Король по лесу». |
| 3 неделя 1. Лазанье. Ползание по доске «Киски». 2. Метание. Бросание мяча вверх и пытаться поймать его. 3. П/И «Лягушки». | 4 неделя 1. Равновесие. Ходьба по доске положенной на пол, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Лазанье по гимнастической стенке. 4. П/И «Найди свой цвет». |

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Май.

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 неделя (с обручем). 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках внизу. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (5 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (5 раз). 3. И.п.- стоя, ноги на ш.п. обруч в двух рукахзади. 1- наклон вперёд. 2- и.п. (5 раз). | 2 неделя.(с ленточками). 1. И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (5 раз). 2. И.п.-то же. 1- наклон вниз, помахать ленточками по ногам. 2- и.п. (5 раз) 3. И.п.- сидя на полу, ленточки взади. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (5 раз). |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>4. И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднимание ноги к обручу. 2- и.п.(по 4 раза).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба вокруг обруча (4 раза по 5 счётов).</p> | <p>4.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.1- присесть , колечками коснуться пола, 2- и.п.. (5 раз).</p> <p>5.Прыжки на двух ногах ленточки вниз - в стороны. (4 раза по 5 прыжков).</p> |
| <p><u>3 неделя.</u></p> <p>1. «Моторчик» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 – вращение согнутыми в локтях руками перед грудью. 4- и.п. (5 раз).</p> <p>2. «Крокодил» И.п.- сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу. 2- и.п. То же с др. ноги. (5 раз).</p> <p>3. «Я на солнышке лежу» И.п. – лёжа на животе. 1- мах пр. ногой вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 5 раза).</p> <p>4. «Бабочка» И.п.- сидя, стопы соединены, руки обхватывают стопы. 1- колени вверх. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>5. «Мячик» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(4 раза по 5 прыжков).</p> | <p><u>4 неделя (с гантелями).</u></p> <p>1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (5 раз).</p> <p>2. И.п. – сидя, ноги вместе, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>3. И.п. – лёжа на спине, гантели в выт. руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (5 раз).</p> <p>4. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах руки вниз- в стороны.(4 раза по 5 прыжков)</p> |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.

Май.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по скамейке с мячом в руках.</p> <p>2. Прыжки в длину с места. (Диагностика).</p> <p>3. Метание набивного мяча. (Диагностика)</p> <p>4. П/И «Мыши в кладовой».</p> | <p><u>2 неделя</u></p> <p>1. Метание мешочка в даль правой и левой рукой. (Диагностика).</p> <p>2. Прыжки в высоту.</p> <p>3. Лазанье. Ползание по скамейке «Киски».</p> <p>4. П/И «Поезд».</p> |
| <p><u>3 неделя</u></p> <p>1. Бег на 10 м. (Диагностика).</p> <p>2. Лазанье. Ползание в тоннели «Непослушный котёнок» (спиной вперёд).</p> <p>3. Метание мягкого мячика в цель на стене..</p> <p>4. П/И «Подарки».</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба скамейке боком приставным шагом на середине присесть руки вынести вперёд.</p> <p>2. Прыжки в длину. (Диагностика).</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>4. П/И «Найди свой цвет».</p> |

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Июнь.

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя (в движении).</u></p> <p>Дети идут по залу выполняя упражнения под счет.</p> <p>1. Положение рук: одна вверх, другая вниз. 1- поменять положение рук; 2- и.п. (5 раз).</p> <p>2. Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, наклон вниз,</p> | <p><u>2 неделя.(с кубиками).</u></p> <p>1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. 1- поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, стукнуть. 3=1. 4-и.п. (5 раз).</p> <p>2. И.п. – сидя, кубики в двух руках на коленях. 1 – наклон, коснуться кубиками ступней. 2 –и.п. (по 5 раз).</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>коснуться руками ноги. 2- выпрямиться. 3, 4- др. ногой.(5 раз).</p> <p>3. Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, правую согнуть в колене, хлопок под коленом. 2- выпрямиться. 3, 4- др. ногой.(5 раз).</p> <p>4. Положение рук: за спиной. Идти на корточках. (6 шагов).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах. (1/2 круга).</p> | <p>3. И.п. – лёжа на спине, руки перед собой. 1- поднять пр. ногу до кубиков 2- и.п. То же с др. ноги. (5 раз).</p> <p>4. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, постучать кубиками об пол. 2 – и.п. (5 раз).</p> <p>5. И.п. – стоя, кубики в двух руках внизу. 1-прыжок, ноги в стороны, руки вверх, стукнуть кубик о кубик. 2 — и.п. (2 раза по 6 счётов).</p> |
| <p><u>3 неделя (парами).</u></p> <p>1. И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны. 2- вверх, 3=1. 4-и.п. (5 раз)</p> <p>2. И.п.- о.с, лицом друг к другу. 1- наклон вниз. 2 – и.п. (5 раз).</p> <p>3. И.п.- стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки вверх. 2- наклон в сторону. 3=1. 4 – и.п. То же в др. сторону (5 раз).</p> <p>4. И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- один ребёнок приседает, другой держит его за руки, 2- и.п. 3- другой приседает. (5 раз).</p> <p>5. И.п. - о.с., лицом друг к другу, держась за руки. Подскоки по кругу.(2 раза по 6 прыжков).</p> | <p><u>4 неделя (с гантелями).</u></p> <p>1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (5 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повтор. в др. сторону (по 2 раза).</p> <p>3. И.п. – лёжа на спине, гантели в выт. руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (5 раз).</p> <p>4. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах руки вниз- в стороны.(2 раза по 6 прыжков).</p> |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.

Июнь.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по ограниченной площади опоры, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперёд до ориентира (канавки) .</p> <p>3. П/И «Воробушки и кот».</p> | <p><u>2 неделя.</u></p> <p>1.Лазанье по гимнастической лестнице.</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. П/И «Кто дальше бросит мешочек».</p> |
| <p><u>3 неделя.</u></p> <p>1. Ходьба со сменой направления движения.</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Бег (1мин).</p> <p>4. П/И «Лохматый пёс».</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Ходьба по скамейке, перешагивая кубики (p=30см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой».</p> <p>3. П/И «Птички в гнёздышках».</p> |

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Июль.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1неделя (с лентами).</u></p> <p>1. И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1- поднять ленточки вверх. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>2. И.п.-то же. 1-3- наклон вперед, прогнувшись, прямые руки вперед придавая лентам волнообразные движения. 4- и.п. (5 раз).</p> | <p><u>2 неделя.</u></p> <p>1. И.п.- стоя, руки у плеч. 1- поднять локти, развести руки в стороны. 2- и.п. (5 раз)</p> <p>2. И.п.- сидя.1- наклон вперед «Складочка» 2- и.п.(5 раз).</p> <p>3. И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять прю ногу вверх. 2- и.п. То же</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3. И.п.- сидя на полу, ленточки взади. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- присесть, руки вверх, 2- и.п.. (5 раз)</p> <p>5. Прыжки на двух ногах ленточки вниз в стороны. (2 раза по 6 прыжков)</p> | <p>в др. сторону. (5 раз).</p> <p>4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперёд. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>5. «Часики» и.п.: ноги вместе, руки прижаты к бокам. Прыжки на двух ногах, 3 пр. на месте, на 4- поворот на право. (2 раза по 6 счётов)</p> |
| <p>3 неделя (с кеглей).</p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с кеглей. 1- поднять руки вверх с кеглей, стать на носки потянуться. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>2. И.п. – стоя, ноги на ш.п., кегля в двух руках внизу. 1 – наклон вниз, положить кеглю на пол. 2- выпрямиться. 3- взять кеглю. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>3. И.п. – сидя на полу, кегля зажата ногами. 1- поднять ноги с кеглей вверх. 2- опустить вниз. (5 раз).</p> <p>4. И.п.- стоя ноги на ш.п. кегля в двух руках внизу. 1- присесть, вынести кеглю вперёд. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>5. И.п.- о.с., кегля стоит на полу. Прыжки через кеглю в высоту, ходьба на носках вокруг кегли. (2 раза по 6 пр.)</p> | <p>4 неделя (с массажными мячами).</p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вперёд, 2- скрутить прямые руки вправо. 3- влево. 4- и.п. (5 раз).</p> <p>2. «Крепкий орешек». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди, пальцы вверх, локти в стороны. 1-3- давим на мяч ладонями. (5 раз).</p> <p>3. «Подъёмный кран». И.п.: лежа на спине, руки за головой, мяч зажат ступнями. 1- 2- поднять вверх прямые ноги с мячом, 3- 4 - в и.п.(5 р).</p> <p>4. И.п.– о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вверх. 2- и.п.(5 раз).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах вокруг себя.(2 раза по 6 прыжков).</p> |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.

Июль.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 неделя.</p> <p>1. Подъём на гимнастическую стенку и спуск с неё.</p> <p>2. Бросание мяча из – за головы в даль.</p> <p>3. П/И «Попади в круг».</p> | <p>2 неделя.</p> <p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Бег на скорость (10м).</p> <p>3. Прыжки в длину с места.</p> <p>4. П/И «Найди свой цвет».</p> |
| <p>3 неделя.</p> <p>1. «Точно в цель» - бросание мешочков в горизонтальную цель пр. и лев. рукой (р.=1,5м).</p> <p>2. «Не задень» - лазание в туннель.</p> <p>3. П/И «С кочки на кочку».</p> | <p>4 неделя</p> <p>1. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Лазанье по гимнастической лестнице.</p> <p>3. Броски мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>4. П/И «По ровненькой дорожке».</p> |

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Август.

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 неделя (с обручем).</p> <p>1. И.п.: ноги на ш.п., обруч перед собой, хват сбоку. Поочерёдное поднятие пяток, крутим обруч, как руль, влево - вправо. (5 раз).</p> <p>2. И.п.: пятки вместе, носки врозь, обруч в опущенных руках. 1- отводим</p> | <p>2 неделя.</p> <p>1. И.п.: то же, руки к плечам; 1-4- круговые вращения вперед, 1-4- круговые вращения назад (5 раз).</p> <p>2. И.п.: стоя на коленях, руки за головой, 1- поднять руки вверх в «замке»,</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>назад носок правой ноги и одновременно поднимаем обруч вверх, смотрим на него. 2- в и.п.; 3- то же с другой ноги; 4- в и.п. (5 раз).</p> <p>3. И.п.: широкая стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1-наклон вперёд, обруч вперед, смотрим в него. 2- в и.п. (5 раз).</p> <p>4. И.п.: лёжа на спине, обруч в рукахверху на полу, ноги вместе. 1- поднимаем прямые ноги и одновременно руки с обручем вверх, надеваем обруч на ноги, 2- опускаем ноги, держа руками обруч, вниз, 3- то же, 4- в и.п. (5 раз)</p> <p>5. Прыжки из обруча в обруч, как цирковые собачки. (2 раза по 6 пр).</p> | <p>правую ногу отвести на носок в правую сторону; 2- наклон вправо; 3- руки вверх; 4- ногу в и.п. (5 раз).</p> <p>3. И.п.: стоя на четвереньках. Прогибать и выгибать спину (5 раз).</p> <p>4. И.п.: из упора присев, одна нога назад (упор на носок и руки), 1-3- пружинистая растяжка, 4- в прыжке меняем ноги местами (5 раз).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах, 3 прыжка на месте, на 4- поворот на право. (2 круга по 2 раза).</p> |
| <p><u>2 неделя (с кольцом).</u></p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо в обеих руках, опущено.</p> <p>1- поднять руки вверх, дотронуться кольцом до спины, 2- и.п. (5 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться кольцом пола. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>3. И.п. – лёжа на спине, кольцо в вытянутых руках перед грудью. 1- поочерёдное поднятие ноги к кольцу. 2- и.п. (по 2-3 раза).</p> <p>4. И.п. – о.с., кольцо в двух руках внизу. 1- присесть на носочках, вынести кольцо вперёд. 2- и.п. Повторить (5 раз).</p> <p>5. Прыжки вокруг кольца на двух ногах в чередовании с ходьбой. (2 раза по 6 счётов).</p> | <p><u>4 неделя (с мячом).</u></p> <p>1. И.п.: о.с., руки вытянуты вперёд, мяч в правой. 1- круг правой рукой (вниз-назад-вверх-вперёд) переложить мяч в левую руку, 2- то же другой рукой (5 раз).</p> <p>2. И.п.: широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1- наклон к левой ноге, передать мяч в «ворота» в левую руку; в и.п. 2-наклон к правой ноге, передать мяч в «ворота» в правую руку. (5 раз)</p> <p>3. И.п.: лежа на спине, руки за головой, мяч зажат ступнями. 1- 2- поднять вверх прямые ноги с мячом, 3- 4 - в и.п. (5 раз)</p> <p>4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки с мячом за головой. 1- присесть, руки с мячом поднять вверх, 2- в и.п. (5 раз)</p> <p>5. Прыжки «Звездочка»: ноги вместе, ноги врозь, руки поднимаем в стороны (2 раза по 6 счётов), третий раз –прыжки на творчество.</p> |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.

Август.

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом.</p> <p>2. Подъём на гимнастическую стенку и спуск произвольно .</p> <p>3. П/И «Наседка и цыплята».</p> | <p><u>2 неделя.</u></p> <p>1. Бросание мяча вверх двумя руками.</p> <p>2. Прыжки через канавку (2 скакалки).</p> <p>4. П/И «Веселые мышки» .</p> |
| <p><u>3 неделя.</u></p> <p>1. Метание мяча в цель.</p> <p>2. Челночный бег.</p> <p>3. П/И «Кролики».</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Переброска мячей в парах.</p> <p>3. П/И «Поймай комара».</p> |

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Сентябрь.

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u> Знакомство с залом. Ходьба, бег за воспитателем стайкой.</p> | <p><u>2 неделя.</u> Знакомство с залом. Ходьба, бег за воспитателем стайкой.</p> |
| <p><u>3 неделя (с мячом).</u> 1. «Птички машут крыльями» И.п.- о. с., 1. - поднять руки в стороны и опустить; 2.- и.п. (4 раза) 2. «Птички клюют зернышки» И.п.- о.с., 1. - присесть, постучать пальцами по коленям; 2. - и.п. (4 раза) 3. «Птички танцуют» И.п. - о.с., руки на поясе, 1 - пружинка; 2 - и.п. (4 раза) 4. «Птички летают» Ходьба за воспитателем.</p> | <p><u>4 неделя</u> 1. «Покажи ладошки» И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1.– показать ладошки, сказать «вот», 2 – и.п. (4 раза). 2. «Покажи коленочки» И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вперёд, ладонями коснуться колен, 2 -и.п. (4 раза). 3. И.п.- то же, 1- присесть, колени обхватить руками. 2- и.п. (4 раза) 4.«Мячики» И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки в чередовании с ходьбой.</p> |

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Октябрь.

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя (с кубиками).</u> 1. И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 –и.п. (4 раза). 2. И.п. – то же, кубики за спиной. 1 – наклон вперёд, вниз, положить кубики на пол. 2 – и.п. 3- наклон взять кубики. 4 – и.п. (4 раза). 3. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, положить кубики на пол, 2 – и.п. (4 раза). 4. И.п. – прыжки на двух ногах и ходьба. (2р. по 5)</p> | <p><u>2 неделя.</u> 1. И.п.- 1- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -мах руками вперёд 2- назад, 3 - вперёд, 4- и.п. (4 р.) 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон впр., пр.рука скользит вниз, 2- и.п. То же в др. (по 2) 3. И.п. – сидя, ноги врозь, руки за спиной. 1- наклон вперёд, коснуться носков ног. 2 – и.п. (4 раза). 4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, обхватив руками колени. 2- и.п. (4 раза). 5. Прыжки на двух ногах. (2 раза по 5 прыжков).</p> |
| <p><u>3 неделя (на скамейке).</u> 1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки в стороны, 2 - вверх, 3 – в стороны, 4- и.п. (4 р.) 2. И.п. – то же, прямые ноги вытянуты вперёд. 1 – наклон, руками коснуться носков ног. 2- и.п. (4 раза). 3. И.п. – стоя лицом к скамейке, руки на поясе. 1- присесть вынести прямые руки на скамейку. 2 – и.п. (4 раза).</p> | <p><u>4 неделя (с малым мячом).</u> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вперёд, 2- вверх, 3=1, 4- и.п. (4 раза). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться мячом пола. 2- и.п. (4 раза). 3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках прижат к груди. 1- поворот в сторону, вынести мяч вперёд. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 3 раз).</p> |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой. (2 раза по 5 прыжков). | 4. И.п. – сидя на пятках, мяч в двух руках внизу. 1- встать на колени, мяч вверх, 2- и.п. (4 раза) |
| ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа. | |
| Октябрь. | |
| <u>1 неделя.</u> 1. Равновесие. Ходьба по дорожке, между двух линий. 2. Ползание «Киски» на четвереньках. 3. П/И «Идите к собачке». | <u>2 неделя (с мячом).</u> 1. Прыжки на двух ногах на месте. (3 раза у разных игрушек). От игрушки к игрушке дети переходят шагом. 2. П/И «Догони мяч». |
| <u>3 неделя.</u> 1. Бросать мяч вперёд и догонять его. 2. П/И «Бегите ко мне». | <u>4 неделя</u> 1. Ползание по гимнастическому мату на четвереньках. 2. Бег по дорожке до игрушки. 3. П/И «Зайка». |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Комплексы ОРУ. Первая младшая группа. | |
| Ноябрь. | |
| <u>1 неделя (с гантелями).</u> 1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки вперёд, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (4 раза) 2. И.п. – сидя, ноги вместе, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (4 раза). 3. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, руки вперёд, 2- и.п. (4 раза). 4. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (2 раза по 5). | <u>2 неделя.(с ленточками).</u> 1. «Салют». И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1- под. лент. вверх. 2- и.п. (4 р.) 2. «Ручеёк». И.п.-то же. 1- наклон вниз, помахать ленточками по ногам. 2- и.п. (4 раз). 3. «Хвостик» И.п.- то же, руки на поясе. 1- поворот вправо, ленточку отвести назад. 2- и.п. То же в лев. сторону. (по 4 раза). 4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- присесть, колечками коснуться пола, 2- и.п.. (4 р.). 5. Прыжки на двух ногах ленточки вниз - в стороны. (2 раза по 8). |
| <u>3 неделя (с гимнастическими палками).</u> 1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка вперёд. 2- вверх. 3=1 4- и.п. (4 раза). 2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки. 3=1. 4- и.п. (4 раза). 3. И.п. – ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1- наклон вниз, ноги | <u>4 неделя.</u> 1. «Петушок» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1- руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (4 раза) 2. И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1- поворот вправо, коснуться левой пятки. 2- и.п. То же в др. сторону. (4 раза). 3. «Самолёт» И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| прямые. 2- и.п. (4 раза). 4. И.п. – сидя, палка вверху. 1-наклон, коснуться пал. стоп. 2-и.п. (4 раза). 5. И.п.- стоя боком к палке. Прыжки вокруг палки в чередовании с ходьбой вокруг палки. (2 раза по 5). | наклон вправо, правой рукой коснуться пола, левая рука вверх. 3- то же в другую сторону. (по 3 раза). 4. «Мячики» Прыжки. (2 раза по 8 прыжков). |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа.

Ноябрь.

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя.</u> 1. Равновесие. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см.) 2. Ползание по гимнастическому мату на четвереньках. 3. П/И «Мы на луг ходили». | <u>2 неделя.</u> 1. Ползание «Киски» (на четвереньках) по дорожке. 2. Переступание через рейку (высота рейки 5-7 см от пола). 3. П/И «По ровненькой дорожке». |
| <u>3 неделя (с мячом).</u> 1. Ходьба по доске, положенной на пол. 2. Метание. Прокатывание мяча в прямом направлении и бег за ним. 3. П/И «У медведя во бору». | <u>4 неделя</u> 1. Ходьба по ребристой доске. 2. Лазанье. Подлезание под дугу (высота 50 см.) 3. П/И «Птица и птенчики». |

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Декабрь.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя (с летающей тарелкой).</u> 1. «Солнышко» И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- поднять тарелку вверх. 2- и.п. (4 раза). 2. «Ветер» И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках у груди 1- поднять тарелку вверх. 2- наклон впр. 3- влево. 4- и.п. (по 2 раза). 3. «Торт на тарелку» И.п. – о.с., тарелка в двух руках внизу. 1- присесть, вынести тарелку вперёд. 2- и.п. Повторить (4 раза). 4. Прыжки вокруг тарелки на двух ногах (2р. по 6). | <u>2 неделя (с обручем).</u> 1. «Солнышко» И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (4 раза). 2. «Лужа» И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в сог. руках перед груд. 1- наклон вниз, пол. обруч на пол. 2- и.п. (4 раза) 3. «Окошко» И.п. – о.с., обруч в двух руках перед грудью. 1- присесть, вынести обруч вперёд. 2- и.п. (пов. 4 раза). 4. «Зайки» Прыжки из обруча в обруч. (2 раза по 6 счётов). |
| <u>3 неделя.</u> 2. «Птичка» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (4 раз). 3. «Пирожок» И.п.- сидя, ноги вместе, руки вверх. 1- наклон, коснуться руками носков. 2- и.п. (4 р.) 4. И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты. 1- 4- «велосипед». 5- 8 – отдыхаем. (по 2 раза). | <u>4 неделя (с гимнастической палкой).</u> 1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка вверх. 2 - и.п. (4 раза). 2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2 - опустить на лопатки, «почесать лопатки». 3=1. 4- и.п. (4 раза). 3. И.п. – сидя, палка вверху. 1- наклон вперёд. 2- и.п. (5 р.) 4. И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в выт. руках. 1- поднять ногу, |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, «лепим снежки.» 2- и.п. (раз). | коснуться ногой до палки. 2- и.п. (5 раз). |
| 6. «Мячики» Прыжки на 2 н. (2 раза по 6 прыжков). | 5. И.п.- стоя боком к палке. Прыжки вокруг палки боком в чередовании с ходьбой вокруг палки. (2 раза по 6 прыж.). |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа.

Декабрь.

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя.</u> 1. Равновесие. Ходьба по доске. 2. Ползание «Киски» в тоннели. 3. П/И «Догони меня». | <u>2 неделя.</u> 1. Ползание «Киски» (на четвереньках) по дорожке. 2. Метание. Прокатывание мяча в прямом направлении. 3. П/И «Трамвай». |
| <u>3 неделя.</u> 1. Равновесие. Ходьба с перешагиванием через кирпичики. 2. Лазание. Подлезание под дугу на четвереньках. 3. П/И «Воробышки и кот». | <u>4 неделя.</u> 1. Ползание по гимнастическому мату и перелезание через гимнастическую скамейку. 2. Лазание. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. П/И «Птичка». |

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Январь.

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя (с кеглей).</u> 1. И.п. – о.с., кегля в двух руках. 1- поднять руки вверх. 2-и.п. (4 раза). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с кеглей. 1- поднять руки вверх. 2- на лопатки. 3=1. 4-и.п.(4 р.). 3. И.п.- стоя ноги на ш.п. кегля в двух руках внизу. 1- присесть, вынести кеглю вперед. 2- и.п. (4 раза). 4. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в черед. с ходьбой.(2р.по 6 пр.) | <u>2 неделя (с гантелями).</u> 1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (4 раза). 2. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам. 2- и.п. (4 раза). 3. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (4 раза). 4. Прыжки на двух ногах, руки вниз - в стороны. |
| <u>3 неделя.</u> 1. «Приветствие» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –поднять руки через стороны вверх, помахать ими. 4-и.п. руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (4 раза) 2. «Гусенички» И.п.- ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вниз, пост. пальцами по полу- 2- и.п.(4 раза). 3. «Крокодил» И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу вверх. 2- и.п. То же с др. (4 раза). | <u>4 неделя (с малым мячом).</u> 1. И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в лев. руку. 3- 4 – в обратную сторону. (4 раза). 2. И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч внизу в двух руках. 1- наклон вниз, коснуться носков. 2 - и.п. (4 раза). 3. И.п. – сидя, ноги скрестно, мяч в пр. руке.1–наклон вправо, мячом коснуться пола. 2-и.п. переложить мяч в др. руку. (по 3 раза). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед в чередовании с |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 4. «Лепим снежки» И.п. – стоя, ноги на ш.п. руки на поясе. 1- присесть, лепим снежки. 2- и.п. (4 раза). | ходьбой. (2 раза по 6 пр.). |
| 5. «Радуемся зиме» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(2 раза по 8 прыжков). | |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа.

Январь.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя.</u> 1. Равновесие. Ходьба по доске, руки на поясе. 2. Метание. Прокатывание мяча в воротаки. 3. П/И «Медведь и дети». | <u>2 неделя</u> 1. Ползание под дугами на четвереньках. 2. Метание. Прокатывание мяча между ножками стула. 3. П/И «Найди свой дом».(На цвет). |
| <u>3 неделя.</u> 1. Лазанье. Ползание «Белые медведи» по дорожке. 2. Бросать мяч вдаль из – за головы двумя руками и бежать за ним. 3. П/И «Подарки». | <u>4 неделя.</u> 1. Равновесие. Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая через кирпичики. 2. Пролезание в обруч. 3. П/И «Лягушки». |

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Февраль.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя (с обручем).</u> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках внизу. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (4 раза). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (4 раза). 3. И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднятие ноги к обручу. 2- и.п. (по 4 раза). 4. Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба вокруг обруча (2 раза по 6 счётов). | <u>2 неделя (на скамейке).</u> 1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки в стороны, 2- руки за голову. 3 – в стороны, 4- и.п. (4 раза). 2. И.п.- то же. 1 – руки в стороны. 2- наклон вправо. 3 – влево. 4 – и.п. (по 3 раза). 3. И.п. – стоя спиной к скамейке, руки на поясе. 1- сесть на скамейку, руки вынести вперёд. 2- и.п. (4 раза). 4. И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд чередуя с ходьбой. (2 раза по 6 прыжков). |
| <u>3 неделя.</u> 1. «Моторчик» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 – вращение согнутыми в локтях руками перед грудью. 4- и.п. (4 раза). 2.«Крокодил» И.п.- сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу. 2 - и.п. То же с др. ноги. (4 раза). | <u>4 неделя (с гимнастической палкой).</u> 1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу.1- палка к груди.2- вверх. 3=1 4- и.п. (4 раза). 2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (4 раза). |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.«Я на солнышке лежу» И.п. – лёжа на животе. 1- мах пр. ногой наверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 3 раза). | 3. И.п. – палка на плечах. 1-наклон вперёд. 2- и.п.(4 раза). |
| 4. «Мячик» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(2 раза по 6 прыжков). | 4. И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку вперёд- назад в чередовании с ходьбой вокруг палки. (3 раза по 6 прыжков). |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа.

Февраль.

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя.</u> 1. Равновесие. Ходьба по наклонной доске. 2. Пролезание в обруч. 3. П/И «Птички летают» . | <u>2 неделя</u> 1. Метание. Прокатывание мяча в прямом направлении и бег за своим мячом. 2. Прыжки. Спрыгивание с высоты. 3. П/И «Птички в гнёздышках». |
| <u>3 неделя</u> 1. Равновесие. Ходьба между фишками. 2. Лазанье. Подлезание под шнур. 3. П/И «Воробушки и кот». | <u>4 неделя</u> 1. Равновесие. Ходьба по доске. 2. Метание. Бросание мяча вдаль из – за головы двумя руками. 3. П/И «Найди свой цвет». |

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Март.

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя (с летающей тарелкой).</u> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу.1- поднять тарелку вперёд. 2- тарелку вверх. 3=2. 4- и.п. (4 раза). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться тарелкой пола. 2- и.п. (4 р.) 3. И.п.- сидя, на бёдрах тарелка в двух руках вверх. 1- наклон вперёд, коснуться тарелкой носков. 2- и.п.(по 4) 4. Прыжки вокруг тарелки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (2 раза по 6 счётов). | <u>2 неделя (с кубиками).</u> 1. И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 –и.п. (4 раза). 2. И.п. – сидя, кубики в двух руках на коленях. 1 – наклон, коснуться кубиками ступней. 2 –и.п.(по4). 3. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, постучать кубиками об пол. 2 – и.п. (4 раза). 4. И.п. – прыжки на двух ногах и ходьба вокруг куб. (2 раза по 6 прыжков). |
| <u>3 неделя.</u> 1. «Приветствие» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 – поднять руки через стороны вверх, помахать ими. 4-и.п. руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (4 раза) 2.«Гусенички» И.п.- ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вниз, пост. | <u>4 неделя (с мячом).</u> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу.1- поднять мяч вверх 2- и.п. (4 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках у груди 1- поворот впр. мяч вперёд. То же в др. сторону. (4 раза). |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>пальцами по полу- 2- и.п.(4 раза).</p> <p>3.«Крокодил» И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу вверх. 2- и.п. То же с др. (4 раза).</p> <p>4. «Лепим снежки» И.п. – стоя, ноги на ш.п. руки на поясе. 1- присесть, лепим снежки. 2- и.п. (4 раза).</p> <p>5. «Радует» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(2 раза по 6 прыжков).</p> | <p>3. И.п. – лёжа на спине, мяч в вытянутых руках перед грудью. 1 - поочерёдное поднимание ноги к мячу. 2- и.п. (по 4 раза).</p> <p>4. И.п. – о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вперёд. 2- и.п. Повторить (4 раза).</p> <p>5. Прыжки вокруг мяча на двух ногах в чередовании с ходьбой. (2 раза по 6 счётов).</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа.

Март.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Переступание из обруча в обруч.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>3. П/И «Колпачок».</p> | <p><u>2 неделя</u></p> <p>1. Ползание «Киски» в тоннели.</p> <p>2. Прыжки в длину с места на мат.</p> <p>3. П/И «Поезд».</p> |
| <p><u>3 неделя</u></p> <p>1. Лазание. Ползание по гимнастической скамейке «Киски».</p> <p>2. Пролезание под дугой.</p> <p>3. П/И «Птички».</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по дорожке с перешагиванием через кирпичики.</p> <p>2. Переступание из обруча в обруч.</p> <p>3. П/И «Найди свой домик».</p> |

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Апрель.

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя (с малым мячом).</u></p> <p>1. И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- поднять руки в стороны 2- вперёд, мяч переложить в лев. руку. 3- руки в стороны. 4- и.п. (4 раза).</p> <p>2. И.п. – стоя на коленях, мяч в пр. руке. 1-3- прокатить мяч вправо вокруг себя. 4- и.п. То же в др. сторону. (по 3 раза).</p> <p>3. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в пр. руке. 1-2-поднять вверх пр.ногу, переложить мяч в лев. руку. 3-4- и.п. (4 раза).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (2 раза по 6 прыжков).</p> | <p><u>2 неделя (со скамейкой).</u></p> <p>1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- руки вверх через стороны, хлопок над головой. 2- и.п. (4 раза).</p> <p>2. И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги вытянуты вперёд. 1- наклон вперёд, коснуться пр. рукой пр. носка 2- и.п. То же к др. ноге.(4 раза).</p> <p>3. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- встать, хлопок над головой. 2- и.п. (4 раза).</p> <p>4. И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой. (2 раза по 6 прыжков).</p> |
| <p><u>3 неделя (В Африке).</u></p> <p>1. «Жираф» И.п. – стоя руки за спиной. Круговые движения головой. (по 2 раза).</p> <p>2. «Обезьяна». И.п. – стоя, ноги на ш.п. руки согнуты в локтях, пальцы расставлены. Наклоны туловища впр-вл, вперёд- назад. (4 раза).</p> | <p><u>4 неделя (с гимнастической палкой).</u></p> <p>1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу.1- палка вперёд.2- вверх. 3=1 4- и.п. (4 раза).</p> <p>2. И.п. – палка на плечах. 1-наклон вперёд. 2- и.п.(4 раза).</p> <p>3. И.п.- о.с., опора двумя на палку, стоящую на полу. 1- поднять пр.</p> |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. «Страусёнок». И.п.- ноги на ш.п., руки внизу в замке. 1- наклон вниз, руки вверх «показали хвостик». 2- и.п. (5 раз). | ногу назад вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (4 раза). |
| 4. «Тушканчик» Прыжки на двух ногах, руки у груди. (2 раза по 6 раз). | 4. И.п.- палка на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг палки в чередовании с ходьбой. (2 раза по 6 прыжков). |

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа.

Апрель.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя.</u> 1. Равновесие. Ходьба по наклонной доске. 2. Переступание через рейки (рейки на высоте 5 – 10 см от пола). 3. П/И «Наседка и цыплята». | <u>2 неделя</u> 1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Прыжки в длину с места на мат. 3. П/И «Шёл Король по лесу». |
| <u>3 неделя</u> 1. Лазанье. Ползание по доске «Киски». 2. Метание. Бросание мяча вверх и пытаться поймать его. 3. П/И «Лягушки». | <u>4 неделя.</u> 1. Равновесие. Ходьба по доске положенной на пол, руки на поясе. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. П/И «Найди свой цвет». |

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Май.

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя (с обручем).</u> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках внизу. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (4 раза). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (4 раза). 3. И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднятие ноги к обручу. 2- и.п. (4 раза). 4. Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба вокруг обруча (3 раза по 5 счётов). | <u>2 неделя.(с ленточками).</u> 1.1. И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (4 раза). 2. 2. И.п.-то же. 1- наклон вниз, помахать ленточками по ногам. 2- и.п. (5 раз) 3.3.И.п.- сидя на полу, ленточки взади. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (5 раз). 4.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- присесть , колечками коснуться пола, 2- и.п.. (5 раз). 5.Прыжки на двух ногах ленточки вниз - в стороны. (3 раза по 5 прыжков). |
| <u>3 неделя.</u> 1. «Моторчик» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –вращение | <u>4 неделя (с гантелями).</u> 1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>согнутыми в локтях руками перед грудью. 4- и.п. (4 раза).</p> <p>2. «Крокодил» И.п.- сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу. 2- и.п. То же с др. ноги. (4 раза).</p> <p>3. «Я на солнышке лежу» И.п. – лёжа на животе. 1- мах пр. ногой вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза).</p> <p>4. «Бабочка» И.п.- сидя, стопы соединены, руки обхватывают стопы. 1- колени вверх. 2- и.п. (4 раз).</p> <p>5. «Мячик» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(3 раза по 5 прыжков).</p> | <p>(4 раза).</p> <p>2. И.п. – сидя, ноги вместе, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (4 раза).</p> <p>3. И.п. – лёжа на спине, гантели в выт. руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (4 раза).</p> <p>4. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах руки вниз - в стороны.(3 раза по 5 прыжков).</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа.

Май.

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по дорпозке с мячом в руках.</p> <p>2. Броски мяча по кеглям, выставленным в ряд.</p> <p>3. П/И «Мыши в кладовой».</p> | <p><u>2 неделя</u></p> <p>1. Метание мешочка в даль правой и левой рукой.</p> <p>2. Лазанье. Ползание по скамейке «Киски».</p> <p>3. П/И «Поезд».</p> |
| <p><u>3 неделя</u></p> <p>1. Лазанье. Ползание в тоннели «Непослушный котёнок» (спиной вперёд).</p> <p>2. Метание мягкого мячика в цель на стене.</p> <p>3. П/И «Подарки».</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Броски мяча по кеглям, выставленным в ряд.</p> <p>3. П/И «Найди свой цвет».</p> |

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Июнь.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя (в движении).</u></p> <p>Дети идут по залу выполняя упражнения под счет.</p> <p>1. Положение рук: одна сверху, другая внизу. 1- поменять положение рук; 2- и.п. (4 раза).</p> <p>2. Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, наклон вниз, коснуться руками ноги. 2- выпрямиться. 3, 4- др. ногой.(4 раза).</p> <p>3. Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, правую согнуть в колене, хлопок под коленом. 2- выпрямиться. 3, 4- др. ногой.(4 раза).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах. (1/2 круга).</p> | <p><u>2 неделя (с кубиками).</u></p> <p>1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. 1- поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, стукнуть. 3=1. 4-и.п. (4 раза).</p> <p>2. И.п. – сидя, кубики в двух руках на коленях. 1 – наклон, коснуться кубиками ступней. 2 –и.п. (по 4 раза).</p> <p>3. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, постучать кубиками об пол. 2 – и.п. (4 раза).</p> <p>4. И.п. – стоя, кубики в двух руках внизу. 1-прыжок, ноги в стороны, руки вверх, стукнуть кубик о кубик. 2 — и.п. (2 раза по 5 счётов).</p> |
| <p><u>3 неделя (парами).</u></p> <p>1. И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны. 2- вверх, 3=1. 4-ип. (4 раза)</p> | <p><u>4 неделя (с гантелями).</u></p> <p>1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (4 раза).</p> |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2. И.п.- о.с, лицом друг к другу. 1- наклон вниз. 2 – и.п. (4 раза).</p> <p>3. И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- один ребёнок приседает, другой держит его за руки, 2- и.п. 3- другой приседает. (4 раза).</p> <p>4. И.п. - о.с., лицом друг к другу, держась за руки. Прыжки по кругу.(2 раза по 5 прыжков).</p> | <p>2. И.п. – лёжа на спине, гантели в выт. руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (4 раза).</p> <p>3. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (4 раза).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах руки вниз- в стороны.(2 раза по 5 прыжков).</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа.

Июнь.

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1 неделя.</u></p> <p>1. Равновесие. Ходьба по ограниченной площади опоры.</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперёд до ориентира (канавки) .</p> <p>3. П/И «Воробушки и кот».</p> | <p><u>2 неделя.</u></p> <p>1. Катание мяча по скамейке.</p> <p>2. Броски мяча вверх двумя руками.</p> <p>3. П/И «В гости к куклам».</p> |
| <p><u>3 неделя.</u></p> <p>1. Ходьба со сменой направления движения.</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Бег (1мин).</p> <p>4. П/И «Лохматый пёс».</p> | <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Ходьба перешагивая кубики (р=30см).</p> <p>2. Метание мяча на дальность.</p> <p>3. П/И «Птички в гнёздышках».</p> |

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Июль.

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>1неделя (с лентами).</u></p> <p>1. И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1- поднять ленточки вверх. 2- и.п. (4 раза).</p> <p>2. И.п.- сидя на полу, ленточки взади. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (4 раза).</p> <p>3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.1- присесть , руки вверх, 2- и.п.. (4 раза)</p> <p>4. Прыжки на двух ногах ленточки вниз в стороны. (2 раза по 5 прыжков)</p> | <p><u>2 неделя.</u></p> <p>1. И.п.- стоя, руки у плеч. 1- поднять локти, развести руки в стороны. 2- и.п. (4 раза)</p> <p>2. И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять прю ногу вверх. 2- и.п. То же в др. сторону. (4 раза).</p> <p>3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперёд. 2- и.п. (4 раза).</p> <p>4. «Часики» и.п.: ноги вместе, руки прижаты к бокам. Прыжки на двух ногах, 3 пр. на месте, на 4- поворот на право. (2 раза по 5 счётов)</p> |
| <p><u>3 неделя (с кеглей).</u></p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с кеглей. 1- поднять руки вверх с кеглей, стать на носки потянуться. 2- и.п. (4 раза).</p> | <p><u>4 неделя (с массажными мячами).</u></p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу.1- поднять мяч в перёд, 2- скрутить прямые руки вправо. 3- влево. 4- и.п. (4 раза).</p> |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2. И.п. – стоя, ноги на ш.п., кегля двух руках внизу. 1 – наклон вниз, положить кеглю на пол. 2- выпрямиться. 3- взять кеглю. 2- и.п. (4 раза).</p> <p>3. И.п.- стоя ноги на ш.п. кегля в двух руках внизу. 1- присесть, вынести кеглю вперёд. 2- и.п. (4 раза).</p> <p>4. И.п.- о.с., кегля стоит на полу. Прыжки через кеглю в высоту, ходьба на носках вокруг кегли. (2 раза по 5 пр.)</p> | <p>2. «Подъёмный кран». И.п.: лежа на спине, руки за головой, мяч зажат ступнями. 1- 2- поднять вверх прямые ноги с мячом, 3- 4 - в и.п.(4 р).</p> <p>3. И.п.– о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вверх. 2- и.п.(4 раза).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах вокруг себя.(2 раза по 5 прыжков).</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа.

Июль.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 неделя.</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Бросание мяча из – за головы в даль.</p> <p>3. П/И «Подарки».</p> | <p>2 неделя.</p> <p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. П/И «Найди свой цвет».</p> |
| <p>3 неделя.</p> <p>1. «Точно в цель» - бросание мешочков в горизонтальную цель пр. и лев. рукой (р.=1,5м).</p> <p>2. «Не задень» - лазание в туннель.</p> <p>3. П/И «С кочки на кочку».</p> | <p>4 неделя</p> <p>1. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Броски мяча вверх двумя руками.</p> <p>3. П/И «По ровненькой дорожке».</p> |

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Август.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 неделя (с обручем).</p> <p>1. И.п.: пятки вместе, носки врозь, обруч в опущенных руках. 1- отводим назад носок правой ноги и одновременно поднимаем обруч вверх, смотрим на него. 2- в и.п.; 3- то же с другой ноги; 4- в и.п.(4 раза).</p> <p>2. И.п.: широкая стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1-наклон вперёд, обруч вперед, смотрим в него. 2- в и.п. (4 раза).</p> <p>3. И.п.: лёжа на спине, обруч в рукахверху на полу, ноги вместе. 1- поднимаем прямые ноги и одновременно руки с обручем вверх, надеваем обруч на ноги, 2- опускаем ноги, держа руками обруч, вниз, 3- то же, 4- в и. (4 раза)</p> <p>4. Прыжки из обруча в обруч, как цирковые собачки. (2 раза по 5 пр).</p> | <p>2 неделя.</p> <p>1. И.п.: то же, руки к плечам; 1-4- круговые вращения вперед, 1-4- круговые вращения назад (4 раза).</p> <p>2. И.п.: стоя на коленях, руки за головой, 1- поднять руки вверх в «замке», правую ногу отвести на носок в правую сторону; 2- наклон вправо; 3- руки вверх; 4- ногу в и.п.(4 раза).</p> <p>3. И.п.: из упора присев, одна нога назад (упор на носок и руки), 1-3- пружинистая растяжка, 4- в прыжке меняем ноги местами (4 раза).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, 3 прыжка на месте, на 4- поворот на право. (2 круга по 1 разу).</p> |
| <p>2 неделя (с кольцом).</p> | <p>4 неделя (с мячом).</p> |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо в обеих руках, опущено. 1- поднять руки вверх, дотронуться кольцом до спины, 2- и.п. (4 раза). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться кольцом пола. 2- и.п. (4 раза). 3. И.п. – о.с., кольцо в двух руках внизу. 1- присесть на носочках, вынести кольцо вперед. 2- и.п. Повторить (4 раза). 4. Прыжки вокруг кольца на двух ногах в чередовании с ходьбой. (2 раза по 5 счётов). | 1. И.п.: о.с., руки вытянуты вперед, мяч в правой. 1- круг правой рукой (вниз-назад-вверх-вперед) переложить мяч в левую руку, 2- то же другой рукой (4 раза). 2. И.п.: широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1- наклон к левой ноге, передать мяч в «ворота» в левую руку; в и.п. 2-наклон к правой ноге, передать мяч в «ворота» в правую руку. (4 раза) 3. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки с мячом за головой. 1- присесть, руки с мячом поднять вверх, 2- в и.п. (4 раза) 4. Прыжки «Звездочка»: ноги вместе, ноги врозь, руки поднимаем в стороны (2 раза по 5 счётов). |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа.

Август.

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1 неделя.</u> 1. Ходьба по наклонной доске . 2. Прыжки в длину с места . 3. П/И «Каравай». | <u>2 неделя.</u> 1. Бросание мяча вверх двумя руками. 2. Прыжки через канавку (2 скакалки). 4. П/И «Весёлые мышки» . |
| <u>3 неделя.</u> 1. Метание мяча в цель. 2. Прыжки с высоты. 3. П/И «Зайка». | <u>4 неделя</u> 1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Катание мяча в воротца. 3. П/И «Птичка». |

2.5. СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В соответствии с образовательной программой ГБДОУ обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце.

Уровень развития физических качеств оценивается с помощью тестирования детей по каждой возрастной группе.

Обследование уровня развития физических качеств

Тесты для определения скоростных качеств

1. Бег на 10м с хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).
2. Бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств:

1. Прыжок в длину с места

2. Бросок мешочка с песком 200 гр. (правой и левой рукой)
3. Бросок набивного мяча весом 1 кг (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).
4. Прыжок в высоту с места.
5. Прыжок в высоту с разбега.

Тест для определения скоростно-силовых качеств и ловкости:

1. Прыжок в длину с разбега (считать расстояние от толчка до прыжка).

Тест для определения гибкости:

1. Гибкость (Наклон вниз с прямыми коленями стоя на скамейке, пытаюсь достать до пола, измеряется расстояние от стоп до места куда дотянулся ребёнок пальцами).

2.6. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ).

| Месяц | Возрастная группа | Форма проведения | Тема |
|----------|------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | Все группы | Рекомендации в чаты групп | - «Организация физкультурных занятий в детском саду. Формы работы по физическому воспитанию. Двигательная активность ребенка в режиме дня». |
| Октябрь | Все группы | Индивидуальные консультации | - «Результаты диагностики по физической подготовленности детей» |
| Ноябрь | Все группы | Консультация на стенде | - «Меры профилактики плоскостопия» |
| Ноябрь | Все группы | Буклет | - «Игровая утренняя гимнастика дома» |
| Декабрь | Все группы | Буклет | - «Зимние подвижные игры» |
| Декабрь | Все группы | Памятка | - «Все о витаминах» |
| Январь | Все группы | Консультация на стенде | - «Формирование правильной осанки у детей» |
| Январь | Старшие и подг. группы | Буклет | - «Упражнения для формирования правильной осанки» |
| Январь | Все группы | Конкурс поделок | - «Зимние виды спорта» |

| | | | |
|----------------|------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| | | | |
| Февраль | Все группы | Презентация спортивного праздника «Мой любимый папа» | - «День защитника Отечества» |
| Март | Все группы | Консультация на стенде | - «Игровая дыхательная гимнастика» |
| Апрель | Все группы | Буклет | - «Профилактика плоскостопия дома» |
| Май | Все группы | Презентация | - «Здоровый ребенок наша цель» |
| Июнь | Все группы | Буклет | - «Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья» |
| Июль | Все группы | Конкурс поделок | - «Летние виды спорта» |
| Август | Все группы | Консультация на стенде | - «Подвижные игры летом» |

2.7. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ И ДОСУГОВ НА 2022 - 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД.

| Месяц | Младшая и средняя группы | Старшая и подготовительная группы |
|-----------------|------------------------------|-----------------------------------|
| Сентябрь | «Кот Мурлыка пришел в гости» | «Мой любимый детский сад» |
| Октябрь | «Мой любимый папа» | «Папа может все, что угодно» |
| Ноябрь | «Куклы неваляшки» | «Народные игры», «Умный пешеход!» |
| Праздник | «Моя милая Мама» | «Моя мамочка, самая родная» |
| Декабрь | «Зимние забавы» | «Весёлые шашки» |
| Январь | «В гости к Лунтику» | «Вечер зимних подвижных игр» |

| | | |
|-----------------|----------------------------------|-------------------------------------------|
| Февраль | «Зимушка, зима!» | «Путешествие по станциям» |
| Праздник | «Праздник любимых пап» | «День защитника Отечества» |
| Март | «Масленица» | «Масленица идет, солнышко принесет» |
| Апрель | «Космическое путешествие» | «Если только захотим на луну мы полетим» |
| Май | «Весёлые старты» | «Путешествие по станциям» |
| Праздник | «Любимый город» | «На день рождение города» |
| Июнь | «Солнышко лучистое» | «Веселый светофор» |
| Июль | «День дождя» | «День ВМФ» |
| Праздник | «Путешествие в сказочную страну» | «Солнечный остров» |
| Август | «В гости к гномику» | «Солнце, воздух и вода закаляемся всегда» |

Досуги проводятся: 1 пятница – младшая 2 пятница – средняя группа 3 пятница – старшая группа 4 пятница – подготовительная группа

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть программы

3.1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Образовательная область «Физическое развитие» реализуется с 1 сентября по 31 августа в форме занятий (по расписанию) и ежедневно в форме ОДвРМ – подвижные игры на прогулке (отражается в календарном плане-графике), а также в форме праздников и досугов в соответствии с тематическим планом.

Продолжительность учебной недели – 5 дней (понедельник – пятница)

Продолжительность учебного года – с 1 сентября по 31 августа.

Распределение количества длительности непрерывной образовательной деятельности (НОД) в каждой возрастной группе на учебный год:

| Возрастная группа | № | 1 | занятия | Количество | Количество | Количество | Количество | Количество |
|-------------------|---|---|---------|------------|------------|------------|------------|------------|
|-------------------|---|---|---------|------------|------------|------------|------------|------------|

| | группы | (НОД) мин. | занятий в неделю | занятий в год | часов в неделю | часов в месяц | часов в год |
|------------------|--------|------------|------------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| Первая младшая | 7 | 10 | 3 | 144 | 30 мин. | 7 часов | 84 часа |
| Вторая младшая | 3 | 15 | 3 | 144 | 45 мин. | 10 часов | 120 часов |
| Вторая младшая | 8 | 15 | 3 | 144 | 45 мин. | 10 часов | 120 часов |
| Средняя | 4 | 20 | 3 | 144 | 60 мин. | 14 часов | 168 часов |
| Средняя | 9 | 20 | 3 | 144 | 60 мин. | 14 часов | 168 часов |
| Старшая | 1 | 25 | 3 | 144 | 75 мин. | 17 часов | 204 часа |
| Старшая | 6 | 25 | 3 | 144 | 75 мин. | 17 часов | 204 часа |
| Подготовительная | 5 | 30 | 3 | 144 | 90 мин. | 21 час | 252 часа |
| Подготовительная | 2 | 30 | 3 | 144 | 90 мин. | 21 час | 252 часа |

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

3.2. Режим двигательной активности на 2022-2023 учебный год

Подготовительная группа №5

| Формы двигательной активности | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|
| 1. Утренняя гимнастика | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2. Подвижная игра до занятия (Хоровод) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3. Физкультурная минутка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. Физическая пауза (Между интеллектуальными и эмоционально развивающими занятиями), под. игра, хороводная, гимнастические упражнения | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 5. Физкультурное занятие | - | 25 | - | 30 | 30 |
| 6. Музыкальное занятие | 18 | - | 18 | - | - |
| 7. Подвижные игры на утренней прогулке | 6 | - | 6 | 6 | 6 |
| 8. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

| | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| подгрупповые) | | | | | |
| 9. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры) | 25 | - | 25 | - | - |
| 10.Самостоятельная двигательная активность на прогулке | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 11.Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья. | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 12.Музыкальный досуг | | 30 | | | |
| 13.Подвижные игры после сна | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 14.Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений | 20 | 20 | 20 | 15 | 20 |
| 15.Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Итого за целый день: | 184 | 185 | 184 | 171 | 171 |

Режим двигательной активности на 2022-2023 учебный год

Средняя группа № 4

| Формы двигательной активности | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|
| 1. Утренняя гимнастика | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2. Подвижная игра до занятия (Хоровод) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. Физкультурная минутка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. Физическая пауза (Между интеллектуальными и эмоционально развивающими занятиями), под. игра, хороводная, гимнастические упражнения | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 5. Физкультурное занятие | - | 15 | - | 20 | 20 |
| 6. Музыкальное занятие | 12 | - | 12 | - | - |
| 7. Подвижные игры на утренней прогулке | 4 | 4 | 4 | 4 | - |
| 8. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или подгрупповые) | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 |
| 9. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры) | 15 | - | 15 | - | - |
| 10.Самостоятельная двигательная активность на прогулке | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 11.Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья. | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 12.Музыкальный досуг | | 20 | | | |
| 13.Подвижные игры после сна | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 14.Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 |
| 15.Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке | 30 | 30 | 30 | 30 | 35 |
| Итого за целый день: | 134 | 147 | 134 | 129 | 128 |

Режим двигательной активности на 2022-2023 учебный год

Старшая группа № 1

| Формы двигательной активности | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|-------|---------|---------|
| 1. Утренняя гимнастика | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2. Подвижная игра до занятия (Хоровод) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3. Физкультурная минутка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. Физическая пауза (Между интеллектуальными и эмоционально развивающими занятиями), под. игра, хороводная, гимнастические упражнения | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 5. Физкультурное занятие | - | 20 | - | 25 | 25 |
| 6. Музыкальное занятие | 15 | - | 15 | - | - |
| 7. Подвижные игры на утренней прогулке | 6 | - | 6 | 6 | 6 |
| 8. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или подгрупповые) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 9. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры) | 20 | - | 20 | - | - |
| 10. Самостоятельная двигательная активность на прогулке | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 11. Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья. | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 12. Музыкальный досуг | | 25 | | | |
| 13. Подвижные игры после сна | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 14. Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений | 15 | 15 | 15 | 10 | 15 |
| 15. Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Итого за целый день: | 161 | 160 | 161 | 151 | 151 |

Режим двигательной активности на 2022-2023 учебный год

Младшая группа № 3

| Формы двигательной активности | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|-------|---------|---------|
| 1. Утренняя гимнастика | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2. Подвижная игра до занятия (Хоровод) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. Физкультурная минутка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. Физическая пауза (Между интеллектуальными и эмоционально развивающими занятиями), под. игра, хороводная, гимнастические упражнения | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5. Физкультурное занятие | - | 10 | - | 15 | 15 |
| 6. Музыкальное занятие | 10 | - | 10 | - | - |
| 7. Подвижные игры на утренней прогулке | 6 | - | 6 | 6 | 6 |
| 8. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или подгрупповые) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

| | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 9. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры) | 10 | - | 10 | - | - |
| 10.Самостоятельная двигательная активность на прогулке | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 11.Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья. | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 12.Музыкальный досуг | | 15 | | | |
| 13.Подвижные игры после сна | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 14.Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 15.Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Итого за целый день: | 126 | 125 | 126 | 123 | 123 |

Режим двигательной активности на 2022-2023 учебный год

1 Младшая группа № 7

| Формы двигательной активности | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|
| 1. Утренняя гимнастика | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2. Подвижная игра до занятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. Физкультурная минутка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. Физкультурное занятие | | | | 10 | 10 |
| 5. Музыкальное занятие | 5 | 5 | | | |
| 6. Подвижные игры на утренней прогулке | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или групповые) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 8. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры) | 10 | 10 | 10 | | |
| 9. Самостоятельная двигательная активность на прогулке | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 10. Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 11. Подвижные игры после сна | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 12. Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 13. Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Итого за целый день | 110 | 110 | 105 | 105 | 105 |

3.3. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

| Месяц | ОРУ | Младший и средний дошкольный. возраст | Старший дошкольный возраст |
|-----------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | Мячи, гантели | Тоннели (ползание) | Тоннели (ползание вперёд, назад) |
| Октябрь | Кубики, скамейка, мячи малые | Батут (прыжки, разгрузка позвоночника) | Батут (прыжки, разгрузка позвоночника) Воображение (придумай упражнение не батуте) |
| Ноябрь | Мячи массажные, ленты, гимнастические палки | Дуги объёмные (проползание передом и задом) | Дуги объёмные (проползание передом и задом, по скамейке через дуги лёжа на животе) |
| Декабрь | Кольца, обручи, гимнастические палки | Баскетбольное кольцо малое, высота 1-1.5м. (забрасывание) | Баскетбольное кольцо большое высота 2-3 м. (забрасывание) |
| Январь | Кегли, гантели, мячи малые | Лесенка (влезание опираясь на руки и стопы) | Лесенка (влезание опираясь на ноги) |
| Февраль | Обручи, скамейки, гимнастические палки | Чудо-лесенка (влезание) | Чудо-лесенка (влезание до самого верха) |
| Март | Летающая тарелка, кубики, мячи, парами | Шведская стенка (влезание, и лазанье с пролёта на пролёт) | Шведская стенка (лазанье разными способами) добавление рукохода |
| Апрель | Мячи малые, скамейка, Нестандартное оборудование :верёвка | Нестандартное оборудование: ходули малые | Нестандартное оборудование: ходули малые и большие |
| Май | Обручи, ленты, гантели | Дорожки для профилактики плоскостопия | Дорожки для профилактики плоскостопия, коврик для классиков |
| Июнь | Кубики, гантели, парами, в движении | Батут (прыжки, разгрузка позвоночника) | Батут (прыжки, разгрузка позвоночника) Воображение (придумай упражнение не батуте) |
| Июль | Кегли, ленты, мячи массажные | Баскетбольное кольцо малое, высота 1-1.5м. (забрасывание) | Баскетбольное кольцо большое высота 2-3 м. (забрасывание) |
| Август | Кольца, мячи, обручи | Чудо-лесенка (влезание) | Чудо-лесенка (влезание до самого верха) |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Вераксы Н.Е. Комарова Т.С. Дорофеева Э.М. Инновационная программа дошкольного образования От рождения до школы Издание пятое (инновационное), дополненное и переработанное Мозаика-Синтез Москва 2019

- 1.Агеева И.Д. 500 олимпийских загадок для детей. - М.:ТЦ Сфера, 2010
- 2.Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы Айрис дидактика Москва 2006
- 3.Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду Творческий центр Сфера Москва 2003
4. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ Воронеж:ИП Лакоценина Н.А.,2012
5. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. - М.: ТЦ Сфера, 2008
6. Валеология или здоровый малыш «Зубы, уши, глаза». Развивающая игра. Пономарева С.В.- г. Киров: Весна Дизайн, 2004
7. Валеология или здоровый малыш «Кожа, питание, сон». Развивающая игра. Пономарева С.В.- г. Киров: Весна Дизайн, 20048.
8. Игра-лото «Команда Чемпионов». Жданова Л.В. - г. Киров: ООО «ВикРус», 2003
9. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет М.:ТЦ Сфера, 2008
10. Картушина М.Ю. Праздники для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ. - М.:ТЦ Сфера, 2008
11. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ ТЦ Учитель Воронеж 2005.
12. Наглядно-дидактическое пособие «Спортивный инвентарь». Дорофеева А., Дружинина Л. - Мозаика-синтез, 2005
13. Основная образовательная программа "От рождения до школы". Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А. Мозаика-синтез 2015
14. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников Издательство Учитель Водгоград 2009
15. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-7 лет: Пособие для воспитателя дет.сада. - М.: Просвещение, 1983
17. Федорова С. Ю. Гимнастика после сна (от рождения до школы) Мозаика-Синтез Москва 2022
18. Фопель Клаус Подвижные игры для детей 3-6 лет Генезис Москва 2005
19. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» Детство-пресс Санкт-Петербург 2001.