2023 год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 41«Рябинушка»

Перспективное планирование для групп раннего возраста (3-4 года)

Составила:
Яковлева Сабина Юрьевна,
учитель (физическая культура)
первой квалификационной категории

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя.

Для более четкого соблюдения основных педагогических принципов (доступности, посильности и др.) на занятиях с детьми 3–4 лет педагогу необходимо знать особенности их развития. Именно период от 3 до 4 лет считается первым «критическим» возрастом в жизни ребенка. Физкультурные занятия направлены на то, чтобы научить их ориентироваться в пространстве, действовать сообща, особенно в играх, проявлять индивидуальные двигательные способности. Однако самое главное – это постепенное овладение жизненно важными видами движений – ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием, которые имеют прикладное значение.

Перспективный план разработан по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры. Все физкультурные занятия проводятся в игровой и занимательной форме.

Методически правильно организованные физкультурные занятия, игры и развлечения на свежем воздухе всей группой, небольшими группами, индивидуально под руководством учителя создают основу не только для удовлетворения естественной потребности детей в движении, но и способствуют своевременному овладению двигательными навыками и умениями, готовят ребят к более сложным заданиям на последующих этапах в средней и старших группах.

Условные обозначения

ЗГ – зрительная гимнастика

ДГ– дыхательная гимнастика

ОДА –опорно-двигательный аппарат

ПГ –психогимнастика

ЗТ – звукотерапия (целебные звуки)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА (3-4 ГОДА)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2 минуты	10 минут			3 минуты
СЕНТЯБРЬ						
1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Буратино» ДГ– «Утка и кот» ОДА – Массаж рук «моем» руки, растираем ладошки, вытягиваем пальчики, надавливаем каждыйпальчик, растирают всю руку ПГ – «Холодно-жарко» ЗТ – Звук «ЙЭ» - прекрасный чистильщик нашего организма от различных негативов						
2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку»
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Мой веселый звонкий мяч» ДГ– «Насосик» ОДА –формирование осанки «Кукла в коробке стоит в витрине»						

ПГ –«Воздушные шарики» ЗТ – **«М-ПОМ» -** благотворно действует на сердце, снижает давление						
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом	1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони».	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Веселый мяч» ДГ– «Насосик» ОДА – массаж рук «Поиграем с ручками» ПГ –«Корабль и ветер» ЗТ – Звук **«М» -** ладони на желудок, лучше усваивается пища						
4	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУ с кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка»
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Носик» ДГ– «Говорилка» ОДА –профилактика плоскостопия «Качели» ПГ –«Дудочка» ЗТ – Звук **«ИМ» -** оказывает защитный, очищающий и гармонирующий эффект						

Неделя	**Задачи**	**Вводная часть**	**Основная часть**			**Заключительная часть**
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	**Основные движения**	**Подвижные игры (ПИ)**	
	ОКТЯБРЬ					
1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.	ОРУ без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Солнечный зайчик» ДГ– «Самолет» ОДА –Массаж ушей «Поиграем с ушками» ПГ –«Танцующие руки» ЗТ – Звук самолета – закройте глаза, руки в стороны, «гудим» носом, не открывая рот, то сильнее, то тише – улетел (при насморке)						
2	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Прогулка в лесу» ДГ– «Мышка и мишка» ОДА – формирование осанки «Шагающая кукла» ПГ –«Слепой танец» ЗТ – Звуки «А» и «О» - способствуют становлению «царской» осанки, приводят в действие всю гамму организма, дают команду всем клеточкам настроиться на работу						
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ С мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Зонтик» ДГ– «Ветерок» ОДА – профилактика плоскостопия «Хлопки» ПГ –«Гусеница» ЗТ – Звук «Н» - активизирует процессы кровообращения и творческие способности, а также снимает зубную и головную боль – ладони на макушку						
4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу	ОРУ со стульчиками	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким

	движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.				«котом».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Овощи» ДГ– «Курочки» ОДА – массаж стоп «Щеточки» ПГ –«Смена ритмов» ЗТ – • Звук «ИМ» - оказывает защитный, очищающий и гармонирующий эффект						

Неделя	**Задачи**	**Вводная часть**	**Основная часть**			**Заключительная часть**
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	**Основные движения**	**Подвижные игры (ПИ)**	
	НОЯБРЬ					
1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Деревья» ДГ– «Пчелка» ОДА –Самомассаж «Ручки» ПГ – «Зайки и слоны» ЗТ – Звук «ШЕН» - ладони на груди крест-накрест – произносить не меньше двадцати раз, способствует защите организма от бронхолегочных заболеваний. Вибрация, исходящая от звуков, уменьшает новообразование опасных клеток, прекращает их рост						
2	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».

	мяча другу, развивая координацию движений и глазомер					
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Кошка» ДГ– «Косим траву» ОДА –Здоровая осанка «Потянулись к солнышку» ПГ –«Волшебный стул» ЗТ – Звук «ДОН» - ладони на области солнечного сплетения – болезни селезенки и желудка						
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень»	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Мой щенок» ДГ– «Часики» ОДА –профилактика плоскостопия «Балет» ПГ –«Штанга» ЗТ – Звук «ОМ» - повышает жизненный тонус, эффективен при повышенном кровеносном давлении.						
4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара»..	Ходьба в колонне по одному за «комаром».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Птицы во дворе» ДГ– «Трубач» ОДА – профилактика плоскостопия «Веселый ёжик» ПГ –«Шалтай-болтай» ЗТ – Звук **«АМ»** - помогает при воспалении придатков						

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	ДЕКАБРЬ					
1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба врассыпную бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Физкультура» ДГ– «Каша кипит» ОДА –Здоровая осанка «Лодочка» ПГ –«Сосулька» ЗТ – **«АУМ»** или **«ПЭМ»**- при головной боли и стрессе						
2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «ЗОЖ» ДГ– «Паровозик» ОДА –профилактика плоскостопия «Художник» ПГ –«Насос и мяч» ЗТ – Звук летящего комара – ладони на горле – «З» - «звеним» (при болезнях горла).						
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Тренировка» ДГ– «На турнике»						

ОДА – Массаж рук «моем» руки, растираем ладошки, вытягиваем пальчики, надавливаем каждый пальчик, растирают всю руку ПГ –«Потянулись» ЗТ – Звук летящего жука – «Ж» - ладони к груди – мощное звучание (при кашле).						
4	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Снегопад» ДГ– «Шагом Марш!» ОДА – «Ходьба на носках и пятках» ПГ –«Растишка» ЗТ – Звук «У» - способствует вентиляции легких.						

Неделя	**Задачи**	**Вводная часть**	**Основная часть**			**Заключительная часть**
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	**Основные движения**	**Подвижные игры (ПИ)**	
	ЯНВАРЬ					
1						
2						
3	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2.Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».

	ногах, продвигаясь вперед.	вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.				
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Птички» ДГ– «Летят мячи» ОДА –«Профилактика плоскостопия «Раки» ПГ –«Колобок» ЗТ – Звук «ЙУ» - ладони на почках на спине, благотворно действуют на почки и мочевой пузырь (урологические заболевания, снижает болевые спазмы).						
4	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную старясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Сорока» ДГ– «Регулировщик» ОДА –Здоровая осанка «Гвоздик» ПГ –«Винт» ЗТ – Звук «ЙУ» - ладони на почках на спине, благотворно действуют на почки и мочевой пузырь (урологические заболевания, снижает болевые спазмы).						

Неделя	**Задачи**	**Вводная часть**	**Основная часть**			**Заключительная часть**
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	**Основные движения**	**Подвижные игры (ПИ)**	
	ФЕВРАЛЬ					

1	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Равновесие 2.Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Совёнок» ДГ– «Вырасти большой» ОДА –Массаж рук- поочередное растирание ПГ –«Аист» ЗТ – Звук «В» - исправляет неполадки в нервной системе и спинном мозге.						
2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты при мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1.Прыжки «Веселые воробышки». 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Филин» ДГ– «Маятник» ОДА –профилактика плоскостопия «Каток» ПГ –«Надуй шарик» ЗТ – Звук **«М-ПОМ» -** благотворно действует на сердце, снижает давление						
3	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Автобус» ДГ– «Лыжник» ОДА –здоровая осанка «Велосипед» ПГ –«Гусеница»						

ЗТ – Звук «М» - ладони на желудок, лучше усваивается пища.						
4	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Слоник» ДГ– «Семафор» ОДА –Ходьба по верёвочке ПГ –«Зайки» ЗТ – Звук «ИМ» - оказывает защитный, очищающий и гармонирующий эффект.						

Неделя	**Задачи**	**Вводная часть**	**Основная часть**			**Заключительная часть**
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	**Основные движения**	**Подвижные игры (ПИ)**	
	МАРТ					

1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.«Ровным шажком» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Светофор» ДГ– «Дровосек» ОДА –Здоровая осанка «Велосипед» ПГ –«Штанга 1» ЗТ – Звук **«ГУ-О»** - для лечения печени, желчного пузыря						
2	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Маляры» ДГ– «Мельница» ОДА – Здоровая осанка «Солнышко» ПГ – «Насос и мяч» ЗТ – Звук «ШЕН» - ладони на груди крест-накрест – произносить не меньше двадцати раз, способствует защите организма от бронхолегочных заболеваний.						
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Художники» ДГ– «Охотник» ОДА –Профилактика плоскостопия «Барабанщик» ПГ –«Аист» ЗТ – Звук «ДОН» - ладони на области солнечного сплетения – болезни селезенки и желудка.						
4	Развивать координацию	Ходьба и бег между	Общеразвивающие	1.Ползание «Медвежата»	Подвижная игра	Ходьба в колонне

	движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	предметами	упражнения.	2.Равновесие	«Автомобили».	по одному - «автомобили поехали в гараж».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Часовщик» ДГ– «Сердитый ёжик» ОДА – Профилактика плоскостопия «Окно» ПГ –«Растишка» ЗТ – Звук «ЧЕН» - ладони на области сердца – болезни сердца и тонкой кишки.						

Неделя	**Задачи**	**Вводная часть**	**Основная часть**			**Заключительная часть**
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	**Основные движения**	**Подвижные игры (ПИ)**	
	АПРЕЛЬ					
1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Муха» ДГ– «Лягушонок» ОДА –Массаж ушей «Круговорот» ПГ –«Паучок» ЗТ – Звук «ОМ» - повышает жизненный тонус, эффективен при повышенном кровеносном давлении.						

2	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Весна» ДГ– «В лесу» ОДА –Ходьба на носочках ПГ –«Растишка» ЗТ – Звук **«АМ»** - помогает при воспалении придатков						
3	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Общеразвивающие упражнения.	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Мостик» ДГ– «Веселая пчелка» ОДА –Ходьба на пяточках ПГ –«Потянулись» ЗТ – Звук самолета – закройте глаза, руки в стороны, «гудим» носом, не открывая рот, то сильнее, то тише – улетел (при насморке).						

4	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Во дворе» ДГ– «Великан и карлик» ОДА –Здоровая осанка «Самолет» ПГ –«Рыбка» ЗТ – Звук летящего комара – ладони на горле – «З» - «звеним» (при болезнях горла).						

Неделя	**Задачи**	**Вводная часть**	**Основная часть**			**Заключительная часть**
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	**Основные движения**	**Подвижные игры (ПИ)**	
	МАЙ					
1	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с кольцом (от колъцеброса).	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».

Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Золотая хохлома» ДГ– «Стрекоза» ОДА –Массаж рук. Растирание ПГ –«Волшебный стул» ЗТ – Звук летящего жука – «Ж» - ладони к груди – мощное звучание (при кашле).						
2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Общеразвивающие упражнения с мячом.	прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Кружева» ДГ– «Дождь» ОДА –Профилактика плоскостопия «Хлопки» ПГ –«Гусеница» ЗТ – Звук «У» - способствует вентиляции легких.						
3	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Бабочка» ДГ– «Лучик солнца» ОДА – Профилактика плоскостопия «Качели» ПГ –«Смена ритмов» ЗТ – Звук **«ЙУ»** - ладони на почках на спине, благотворно действуют на почки и мочевой пузырь						
4	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу	Общеразвивающие упражнения	Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Мотылек» ДГ– «Рыбка» ОДА –Здоровая осанка «Ракета»						

ПГ –«Надуй шарик»
ЗТ – Звуки **«А»** и **«О»** - способствуют становлению «царской» осанки, приводят в действие всю гамму организма, дают команду всем клеточкам настроиться на работу