

2023 год

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

[Перспективное планирование для групп среднего возраста (4-5 лет)]

Составитель:

Яковлева Сабина Юрьевна,

учитель (физическая культура)

первой квалификационной категории

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (3-4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2-3 раза по 20-25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30-35 сек.

Основная часть (12-15 минуты) направлена на решение главных задач занятия - обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т. д.) И без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5-6 упражнений по 5-6 повторов от 5 до 6 раз.

При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; враспынную; в две или три колонны.

Педагог проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т. д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (3-4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

Условные обозначения

ЗГ – зрительная гимнастика

ДГ – дыхательная гимнастика

ОДА – опорно-двигательный аппарат

ПГ – психогимнастика

ЗТ – звукотерапия (целебные звуки)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА (4-5 ЛЕТ)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3 минуты	14 минут			3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Бусинка» ДГ– «Послушаем своё дыхание» ОДА –Профилактика плоскостопия «Качели» ПГ – «Мимические и пантомимические этюды» ЗТ – Звук «Н» - активизирует процессы кровообращения и творческие способности, а также снимает зубную и головную боль – ладони на макушку						
2	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Далеко гляжу» ДГ– «Дышим тихо, спокойно и плавно» ОДА –Здоровая осанка «Цапля» ПГ – Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций						

ЗТ – Звук «В» - исправляет неполадки в нервной системе и спинном мозге						
3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик, огуречик ... ».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.

Комплекс здоровьесберегающих технологий:

ЗГ – «Далеко-близко»

ДГ– «Подыши одной ноздрей»

ОДА –Массаж глаз «Кружки»

ПГ –Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом

ЗТ – Звук «ЙЭ» - прекрасный чистильщик нашего организма

4	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ С малыми обручами	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».
---	--	---	-----------------------	--	----------------------	--

Комплекс здоровьесберегающих технологий:

ЗГ – «Ночь»

ДГ– «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание)

ОДА –Ходьба на пятках

ПГ –Психомышечная тренировка

ЗТ – Звук «М-ПОМ» - благотворно действует на сердце, снижает давление, оказывает положительный эффект

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			3 минуты	14 минут		3 минуты

ОКТАБРЬ

1	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Солнечный зайчик» ДГ– «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание) ОДА –Ходьба на носках ПГ –«Драка» ЗТ – Звук «ЙЭ» - прекрасный чистильщик нашего организма						
2	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	И.М.П.«Автомобили поехали в гараж»
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Насосик» ДГ– «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание) ОДА –Массаж стопы тренажёром «Ёжик» ПГ –«Воздушные шарик» ЗТ – Звук «Н» - активизирует процессы кровообращения и творческие способности, а также снимает зубную и головную боль – ладони на макушку.						
3	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному

ЗГ – «Прогулка в лесу»
ДГ– «Ветер» (очистительное полное дыхание).
ОДА – Профилактика плоскостопия «Балет»
ПГ –«Дудочка»
ЗТ – Звук **«В»** - исправляет неполадки в нервной системе и спинном мозге

4	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. 3.Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай, где спрятано».
---	--	--	----------------	--	----------------------	-----------------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3 минуты	14 минут			3 минуты
НОЯБРЬ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

ЗГ – «Хомка - хомка хомячок»
ДГ – «Радуга, обними меня»
ОДА –Здоровая осанка «Самолет»
ПГ – «Слепой танец»
ЗТ – Звук **«М-ПОМ»** - благотворно действует на сердце, снижает давление, оказывает положительный эффект

2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Физкультура» ДГ – «Подыши одной ноздрей» ОДА – Профилактика плоскостопия «Художник» ПГ – «Гусеница» ЗТ – Звук «М» - ладони на желудок, лучше усваивается пища						
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «ЗОЖ» ДГ – «Ёжик» ОДА – Ходьба на носках ПГ – «Смена ритмов» ЗТ – Звук «ИМ» - оказывает защитный, очищающий и гармонирующий эффект						
4	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

2	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Белка» ДГ– «Пускаем мыльные пузыри» ОДА – Профилактика плоскостопия «Художник» ПГ – Этюды на расслабление мышц «Штанга 1» ЗТ – Звук «ДОН» - ладони на области солнечного сплетения – болезни селезенки и желудка						
3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения.	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Заяц» ДГ– «Язык «трубкой» ОДА – Профилактика плоскостопия «Паучок» ПГ – Этюды на расслабление мышц «Штанга 2» ЗТ – Звук «ЧЕН» - ладони на области сердца – болезни сердца и тонкой кишки						
4	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Лиса» ДГ– «Насос» ОДА – Массаж рук (растирание поочередно) ПГ – «Сосулька» ЗТ – Звук «ОМ» - повышает жизненный тонус						

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3 минуты	14 минут			3 минуты
ЯНВАРЬ						
1						
2						
3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Птички» ДГ– «Дышим тихо, спокойно и плавно» ОДА –Ходьба на носках ПГ – «Шалтай-болтай» ЗТ – Звук «АМ» - помогает при воспалении придатков						
4	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Сорока» ДГ– Планета «Сат – Нам» - отзовись!» ОДА –Ходьба на пятках ПГ – «Винт» ЗТ – Звук «В» - исправляет неполадки в нервной системе и спинном мозге						

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3 минуты	14 минут			3 минуты
ФЕВРАЛЬ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Совенок» ДГ– «На планете дышится тихо, спокойно и плавно» ОДА –Профилактика плоскостопия «Палочки» ПГ – «Насос и мяч» ЗТ – Звук «ЙЭ» - прекрасный чистильщик нашего организма от различных негативов						
2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1.Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3.Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет

ЗТ – Звук «М-ПОМ» - благотворно действует на сердце, снижает давление, оказывает положительный эффект

3	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
---	--	---	------------------------------------	--	---------------------------	-----------------------------

ЗТ – Звук «М» - ладони на желудок, лучше усваивается пища

4	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.
---	---	---	---	--	----------------	-----------------------------

ЗТ – Звук «ИМ» - оказывает защитный, очищающий и гармонизирующий эффект

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3 минуты	14 минут			3 минуты
МАРТ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Автобус» ДГ– «На турнике» ОДА –Массаж стоп гимнастической палкой ПГ – «Потянем носочек» ЗТ – Звук «ГУ-О» - для лечения печени, желчного пузыря						
2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Машины» ДГ– «Партизаны» ОДА –Здоровая осанка «Карусель» ПГ –«Рыбка» ЗТ – Звук «ШЕН» - ладони на груди крест-накрест – произносить не меньше двадцати раз, способствует защите организма от бронхолегочных заболеваний						

	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.
--	---	--	-------------------------------------	--	----------------------------	-------------------------

Комплекс здоровьесберегающих технологий:

ЗГ – «Светофор»

ДГ– «Семафор»

ОДА – Массаж рук «Руки»

ПГ – «Кошечка»

ЗТ – Звук «**ДОН**» - ладони на области солнечного сплетения – болезни селезенки и желудка

4	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».
---	--	--	---------------------------------------	--	-----------------------------------	--

Комплекс здоровьесберегающих технологий:

ЗГ – «Маляры»

ДГ– «Регулировщик»

ОДА – Профилактика плоскостопия «Пяточки»

ПГ –«Рыбка»

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)	
		3 минуты	14 минут			3 минут
АПРЕЛЬ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Общеразвивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Маляры» ДГ– «Летят мячи» ОДА –Профилактика плоскостопия «Гусеница» ПГ – «Гусеница» ЗТ – Звук «ОМ» - повышает жизненный тонус						
2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя, ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1.Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

ЗГ – «Художники»
ДГ– «Маятник»
ОДА – Профилактика плоскостопия «Барабанщик»
ПГ –Мимические и пантомимические этюды
ЗТ – Звук «АМ» - помогает при воспалении придатков

Комплекс здоровьесберегающих технологий:
ЗГ – Часовщик»
ДГ– «Летят мячи»
ОДА –Здоровая осанка «Покачай малышку»
ПГ – «Драка»
ЗТ – Звуки «ХЕ» и «СИ» - очищающие звуки.

враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

Комплекс здоровьесберегающих технологий:
ЗГ – «Весна»
ДГ – «Насос»
ОДА – Массаж спины «Паровоз»
ПГ – «Воздушные шарики»
ЗТ – Звук «Э» - используют для снятия напряжения

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			3 минуты	14 минут		
МАЙ						
1	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающи е упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котята И щенята».	Игра малой подвижности.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Мостик» ДГ– Регулировщик ОДА – Массаж рук (поочередно) ПГ – «Корабль и ветер» ЗТ – Звук самолета – закройте глаза, руки в стороны, «гудим» носом, не открывая рот, то сильнее, то тише – улетел <i>(при насморке)</i>						
2	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Общеразвивающи е упражнения с кубиком.	1.Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Нарисуйте» ДГ– «Вырасти большой» ОДА –Массаж стоп шариком" «су-джок» ПГ –«Подарок» ЗТ – Звук летящего комара – ладони на горле – «З» - «звеним» <i>(при болезнях горла)</i>						

3	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
---	---	--	-------------------------------------	--	--------------------------------	--

Комплекс здоровьесберегающих технологий:

ЗГ – «Во дворе»

ДГ– Вырасти большой

ОДА – Профилактика плоскостопия «Мельница»

ПГ – «Слепой танец»

ЗТ – Звук летящего **жука** – «Ж» - ладони к груди – мощное звучание *(при кашле)*

4	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.
---	--	---	------------------------------------	--	-------------------------------------	-----------------------------

Комплекс здоровьесберегающих технологий:

ЗГ – «Кружева»

ДГ– Маятник

ОДА – Профилактика плоскостопия «Окно»

ПГ – «Гусеница»

ЗТ – Звук «У» - способствует вентиляции легких