

2023 год

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

[Перспективное планирование для групп старшего возраста (5-6 лет)]

Составитель:

Яковлева Сабина Юрьевна,

учитель (физическая культура)

первой квалификационной категории

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада проводятся 3 раза в неделю в утренние часы продолжительностью в 30 мин. Каждое третье занятие проводится на площадке детского сада.

Структура физкультурных занятий общепринятая с вводной частью (4—6 мин), основной (18—20 мин) и заключительной (3—4 мин). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Воспитателю следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т. д.). Во второй ч а с т и занятия обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводится подвижная игра.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания.

Общеразвивающие упражнения направлены воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине животе. Изменяя исходное положение, воспитатель может усложнить или облегчить двигательную задачу.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера старшей группе воспитатель применяет мелкий (флажки, кубики, скакалки, косички, палки, кегли и т. д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревка) физкультурный инвентарь. Чередование физкультурного инвентаря в разной последовательности вносит разнообразие; так, например,

выполнение упражнений с крупным инвентарем требует от детей осознанности, умения согласовывать свои действия с действиями товарищей, это то новое, что характерно и доступно детям старшего дошкольного возраста.

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т. д.

Перед началом занятия воспитатель подготавливает крупный и мелкий физкультурный инвентарь и располагает его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и т. д., а по окончании упражнений кладут их на место. При перестановке и переноске крупного инвентаря воспитатель привлекает детей. При этом необходимо учитывать, что излишняя нагрузка вредна для ребенка-дошкольника и может привести к нежелательным последствиям: образованию пупочных и паховых грыж, нарушению осанки.

Условные обозначения

ЗГ – зрительная гимнастика

ДГ – дыхательная гимнастика

ОДА – опорно-двигательный аппарат

ПГ – психогимнастика

ЗТ – звукотерапия (целебные звуки)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА (5-6 ЛЕТ)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3 минуты	18 минут			4 минуты
СЕНТЯБРЬ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; По сигналу воспитателя ходьба врассыпную,	ОРУ Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	«У кого мяч?». «Ловишки»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «У компьютера» ДГ– «Гуси летят» ОДА – Массаж стоп «Пяточки» ПГ – «Смена ритмов» ЗТ – Звук «ЙУ» - ладони на почках на спине, благотворно действуют на почки и мочевой пузырь (урологические заболевания, снижает болевые спазмы)						
2	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя	ОРУ с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Бабочка»						

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

Комплекс здоровьесберегающих технологий:
 ЗГ – «Мотылек»
 ДГ – «Большой и маленький»
 ОДА – Здоровая осанка «Танец медвежат»
 ПГ – Звуки «А» и «О» - способствуют становлению «царской» осанки, приводят в действие всю гамму организма, дают команду всем клеточкам настроиться на работу
 ЗТ – Звук «Н» - активизирует процессы кровообращения и творческие способности, а также снимает зубную и головную боль – ладони на макушку

Комплекс здоровьесберегающих технологий:
ЗГ – «Муха»
ДГ – «Паровоз»
ОДА – Массаж рук (поочередно)

ПГ – «Волшебный стул» 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	18 минут		
ОКТАБРЬ						
1	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц» «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Стрекоза» ДГ – «Летят гуси» ОДА – Массаж рук ПГ – Этюды на расслабление мышц «Штанга 1» ЗТ – Звук «ЙЭ» - прекрасный чистильщик нашего организма от различных негативов						
2	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ с большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу». «Ловишки».	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.

	препятствия.					
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Дождь» ДГ– «Аист» ОДА –Массаж стоп ПГ – Этюды на расслабление мышц «Штанга 2» ЗТ – Звук «М-ПОМ» - благотворно действует на сердце, снижает давление, оказывает положительный эффект						
3	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ с малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Рыбка» ДГ– «Дровосек» ОДА –Здоровая осанка «Мостик» ПГ – «Шалтай-болтай» ЗТ – Звук «М» - ладони на желудок, лучше усваивается пища						
4	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	ОРУ с обручем	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание	«Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки»	И.М.П. «Летает не летает» И.М.П. «Затейники»
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Буквы» ДГ– «Сердитый ежик» ОДА – Профилактика плоскостопия «Паук» ПГ – «Винт» 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	18 минут			4 минуты
НОЯБРЬ						
1	1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруску (высота 10 см); бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень».	«Пожарные на учении». «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Жмурки» ДГ– «Лягушонок» ОДА –Профилактика плоскостопия «Хлопки» ПГ – «Насос и мяч» ЗТ – Звук «ГУ-О» - для лечения печени, желчного пузыря						
2	1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами 2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать	ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику	«Не оставайся на полу» «Ловишки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Затейники»

	движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.				
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Колобок» ДГ – «В лесу» ОДА – Ходьба на пятках ПГ – «Потянулись» ЗТ – Звук «ШЕН» - ладони на груди крест-накрест – произносить не меньше двадцати раз, способствует защите организма от бронхолегочных заболеваний						
3	1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.	ОРУ с большим мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. «Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень»	Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами».	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летает — не летает».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Теремок» ДГ – «Веселая пчелка» ОДА – Массаж спины «Пароход» ПГ – «Растишка» ЗТ – Звук «ДОН» - ладони на области солнечного сплетения – болезни селезенки и желудка						
4	1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее».	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки».	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному за самым ловким

	упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании.		2.«Мяч о стенку».		водящим.
--	---	---	--	-------------------	--	----------

Комплекс здоровьесберегающих технологий:

ЗГ – «Бусинка»

ДГ– «Дышим тихо, спокойно и плавно»

ОДА –Массаж рук «Ручки»

ПГ –« Аист»

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	18 минут			4 минуты
ДЕКАБРЬ						
1	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Вверх - вниз» ДГ– «Гуси летят» ОДА – Массаж стоп «Пяточки» ПГ – «Смена ритмов» ЗТ – Звук «ЙУ» - ладони на почках на спине, благотворно действуют на почки и мочевой пузырь (урологические заболевания, снижает болевые спазмы)						
2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями,	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности

	подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель		2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику».		«Найди предмет».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Далеко гляжу» ДГ– «Подыши одной ноздрей» ОДА – Массаж ног гимнастической палкой ПГ – «Гвоздик» ЗТ – Звук «ОМ» - повышает жизненный тонус						
3	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями,
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Далеко - близко» ДГ– «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание) ОДА – Здоровая осанка ««Паровозик» ПГ – «Посмотри на шарик» ЗТ – Звук «АМ» - помогает при воспалении придатков						
4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу».	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем

	Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;	Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.		«По дорожке»		
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Волшебный сон» ДГ– «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание) ОДА – Упражнение на расслабление мышц рук ПГ – «Звонкий мяч» ЗТ – Звуки «ХЕ» и «СИ» - очищающие звуки						

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3 минуты	18 минут			4 минуты
ЯНВАРЬ						
1						
2						
3	Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в ходьбе на лыжах 5.«Сбей кеглю»	Подвижная игра «Медведи и пчелы Подвижная игра «Ловишки парами».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.

ЗГ – «Ночь»
ДГ – «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)
ОДА – Здоровая осанка «Лягушки» («Лягушата»)
ПГ – «Общая релаксация»
ЗТ – Звук «Э» - используют для снятия напряжения

4	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p> <p>Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p>	<p>Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с веревкой</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень». 	<p>Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает - не летает».</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>
---	--	--	--	---	----------------------------------	---

ЗГ – «Тишина»
ДГ – «Ветер» (очистительное полное дыхание)
ОДА – Профилактика плоскостопия ««Улитка»
ПГ – «Растишка»
ЗТ – Звук самолета – закройте глаза, руки в стороны, «гудим» носом, не открывая рот, то сильнее, то тише – улетел (при насморке).

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			3 минуты	18 минут		
ФЕВРАЛЬ						

1	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.</p> <p>Игра малой подвижности</p> <p>Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,</p>	упражнения с обручем	<p>1. Ходьба по наклонной доске</p> <p>2. Прыжки - перепрыгивание через бруски</p> <p>3. Забрасывание мячей в корзину</p> <p>4.«Точный пас»</p> <p>5.«По дорожке»</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p> <p>Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p>	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками
<p>Комплекс здоровьесберегающих технологий:</p> <p>ЗГ – «Календарь»</p> <p>ДГ– «Послушаем своё дыхание»</p> <p>ОДА – Упражнение на расслабление мышц рук «Волчок»</p> <p>ПГ – «Воздушные шарик»</p> <p>ЗТ – Звук летящего комара – ладони на горле – «З» - «звением» <i>(при болезнях горла)</i></p>						
2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p>Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и</p>	<p>Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»</p> <p>Построение в шеренгу на лыжах выполнение различных</p>	Общеразвивающие упражнения с палкой.	<p>Прыжки в длину с места</p> <p>Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом</p> <p>Лазанье</p> <p>«Кто дальше».</p> <p>«Кто быстрее».</p>	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».

	прыжками	упражнений				
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Буратино» ДГ– «Дышим тихо, спокойно и плавно» ОДА – Профилактика плоскостопия «Раки» ПГ – «Заборчик» ЗТ – Звук летящего жука – «Ж» - ладони к груди – мощное звучание <i>(при кашле)</i>						
3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4.«Точно в круг». 5.«Кто дальше».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Мой веселый, звонкий мяч» ДГ– «Подыши одной ноздрей» ОДА – Здоровая осанка «Маленький мостик» ПГ – «Воздушные шарик» ЗТ – Звук «У» - способствует вентиляции легких						
4	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках;	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба врассыпную; построение в колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику».	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

	упражнять в прыжках и беге.				
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Снегопад» ДГ– «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание) ОДА – Ходьба на носках ПГ – «Корабль и ветер» 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)	
		3 минуты	18 минут			4 минуты
МАРТ						
1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу,	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2.«Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает».

Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Носик» ДГ– «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание) ОДА –Профилактика плоскостопия «Палочки» ПГ – «Дудочка» ЗТ – Звук «Н» - активизирует процессы кровообращения и творческие способности, а также снимает зубную и головную боль – ладони на макушку						
2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее».	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».	Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Солнечный зайчик» ДГ– «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание) ОДА – Здоровая осанка «Ножницы» ПГ – «Танцующие руки» 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 со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	ходьба и бег враспынную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1.«Канатоходец». 2.«Удочка».	Подвижная игра «Ловишки».	Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».

Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Прогулка в лесу» ДГ– «Ветер» (очистительное полное дыхание) ОДА – Массаж спины друг другу «Паровозик» ПГ – «Слепой танец» ЗТ – Звук «В» - исправляет неполадки в нервной системе и спинном мозге.						
4	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень».	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Дни недели» ДГ– «Радуга, обними меня» ОДА – Массаж ног «Бельчонок» ПГ – « Гусеница» ЗТ – Звук «ЙЭ» - прекрасный чистильщик нашего организма от различных негативов						

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		3 минуты	18 минут			4 минуты
АПРЕЛЬ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1.«Ловишки-перебежки»	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне

	вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.			2.«Стой». 3.«Передача мяча в колонне».		по одному за командой победителей.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Далеко - близко» ДГ– «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание) ОДА – Здоровая осанка ««Паровозик» ПГ – «Посмотри на шарик» ЗТ – Звук «АМ» - помогает при воспалении придатков						
2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1.«Пройди — не задень 2.«Догони обруч». 3.«Перебрось и поймай»	Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Буквы» ДГ– «Сердитый ежик» ОДА – Профилактика плоскостопия «Паук» ПГ – «Винт» ЗТ – Звук «ИМ» - оказывает защитный, очищающий и гармонизирующий эффект						
3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч в кругу».	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

1	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Мотылек» ДГ – «Большой и маленький» ОДА –Здоровая осанка «Танец медвежат» ПГ – Звуки «А» и «О» - способствуют становлению «царской» осанки, приводят в действие всю гамму организма, дают команду всем клеточкам настроиться на работу ЗТ – Звук «Н» - активизирует процессы кровообращения и творческие способности, а также снимает зубную и головную боль – ладони на макушку						
2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег врассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьему» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.

Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Теремок» ДГ– «Веселая пчелка» ОДА – Массаж спины «Пароход» ПГ – «Растишка» ЗТ – Звук «ДОН» - ладони на области солнечного сплетения – болезни селезенки и желудка						
3	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную. скамейке боком приставным шагом	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Пожарные на учении Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Тишина» ДГ– «Ветер» (очистительное полное дыхание) ОДА – Профилактика плоскостопия «Улитка» ПГ – «Растишка» ЗТ – Звук самолета – закройте глаза, руки в стороны, «гудим» носом, не открывая рот, то сильнее, то тише – улетел (при насморке).						
4	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». кеглями	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее»	Подвижная игра «Караси и щука». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. Ходьба в колонне по одному.

	движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.				
<p>Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Солнечный зайчик» ДГ– «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание) ОДА – Здоровая осанка «Ножницы» ПГ – «Танцующие руки» ЗТ – Звуки «А» и «О» - способствуют становлению «царской» осанки, приводят в действие всю гамму организма, дают команду всем клеточкам настроиться на работу</p>					