

2023 год

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

[Перспективное планирование для групп старшего возраста (6-7 лет)]

Составитель:

Яковлева Сабина Юрьевна,

учитель (физическая культура)

первой квалификационной категории

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание дошкольников 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.

Важное место в занятиях с детьми 6-7 лет занимают подвижные игры, игровые упражнения и задания. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). Главное, чтобы занятия и игры в помещении и на площадке детского сада приносили детям удовольствие и радость, прибавляли уверенности в своих силах, развивали самостоятельность.

В результате работы по развитию физических качеств и двигательных навыков на протяжении всего периода воспитания и обучения в детском саду к моменту поступления в первый класс дети имеют определенный и достаточно прочный запас двигательных навыков и умений, физических качеств, хорошую координацию движений. Все это позволит им успешно справляться с нагрузками в школе, сохранять правильную осанку на уроках, проявлять усидчивость, умение слушать учителя не отвлекаясь.

Структура физкультурных занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей. Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая

по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (продолжительность 5-6 минут). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания. Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. Неравномерность этих упражнений, их однообразие могут привести к снижению внимания, интереса, а также отрицательно сказаться на формировании осанки и стопы детей.

Основная часть (продолжительность 20-25 минут). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.

Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия

При проведении подвижных игр с детьми подготовительной группы возрастает роль педагога. Он должен не только знать содержание и правила каждой игры, но и умело направлять детей на достижение двигательных задач, формирование морально-волевых качеств (смелости, сообразительности, взаимовыручки, поддержки и т.д.), без которых процесс воспитания и обучения невозможен.

Физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений,

их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре. Различают игры большой, средней и малой подвижности.

На физкультурных занятиях преимущественно используются игры большой и средней подвижности; характер игры во многом определяется предыдущим набором упражнений и их количественным соотношением.

К играм большой подвижности относятся те, в которых по возможности участвуют все дети. В таких играх используются бег и прыжки в чередовании с коротким отдыхом. Нагрузка диктуется содержанием, правилами и подготовленностью детей. Это игры «Ловишки», «Перебежки» и др.

В играх средней подвижности также принимает активное участие большинство детей, однако их действия посменные и не несут большой двигательной нагрузки. Это игры «Пустое место», «Мяч водящему» и др.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.

Заключительная часть (продолжительность 4-5 минут). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Для каждого занятия необходимо предусмотреть наиболее рациональные способы организации детей и расположение физкультурного инвентаря. Это позволит более эффективно использовать время, отведенное для непосредственного выполнения физических упражнений, повысить двигательную активность детей.

Условные обозначения

ЗГ – зрительная гимнастика

ДГ– дыхательная гимнастика

ОДА –опорно-двигательный аппарат

ПГ –психогимнастика

ЗТ – звукотерапия (целебные звуки)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ СТРАШЕГО ВОЗРАСТА (6-7 ЛЕТ)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне	без предметов	I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II.Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу	П/и «Ловишки»	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Овощи» ДГ– «Подыши одной ноздрей» ОДА – Профилактика плоскостопия «Маляр» ПГ – «Смена ритмов» ЗТ – Звук «М-ПОМ» - благотворно действует на сердце, снижает давление, оказывает положительный эффект при склерозе сосудов головного мозга						
2	Упражнять детей в равномерном беге с	Ходьба в колонне по одному с изменением	ОРУ с флажками	1.Прыжки с доставанием до предмета,	П/и «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности

	соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.		подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3.Лазанье под шнур,		«Летает — не летает».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Деревья» ДГ– «Ёжик» ОДА – Здоровая осанка «Плавание на байдарках» ПГ – «Зайки и слоны» ЗТ – Звук «М» - ладони на желудок, лучше усваивается пища						
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с мячом	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Упражнение на умение сохранять равновесие	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Кошка» ДГ– «Губы «трубкой» ОДА – Массаж рук «Ручки» ПГ – «Волшебный стул» ЗТ – Звук «ИМ» - оказывает защитный, очищающий и гармонирующий эффект						
4	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ С гимнастической палкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».

2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ с обручем	1.Прыжки с высоты 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3.Ползание на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу» «Совушка» (ул.)	И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному.
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						
3	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьбас высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка». «Не попадись» (ул)	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
Комплекс здоровьесберегающих технологий: 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	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием;	Ходьба в колонне по одному Бег врассыпную Ходьба в колонне по одному с остановкой по	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и	«Удочка». «Ловишки с ленточками».	Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо».

	повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе		левой ногой между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке		
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Физкультура» ДГ – «Подыши одной ноздрей» ОДА –Профилактика плоскостопия «Художник» ПГ –« Гусеница» ЗТ – Звук «М» - ладони на желудок, лучше усваивается пища						

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
НОЯБРЬ						
1	1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через	ОРУ без предметов	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка».	И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П. «Затейники».

	прыжками.	шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).				
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Тренирока» ДГ – «Губы «трубкой» ОДА – «Самомассаж «Ушки» ПГ – «Зайки и слоны» ЗТ – Звук «ГУ-О» - для лечения печени, желчного пузыря						
2	1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2.Бег с перепрыгиванием через предметы	ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	П.И.«Не оставайся на полу».	Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники».
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	1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу,	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками , бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в	ОРУ с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие	П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам».	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.

	в равновесии. 2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	чередовании и с выполнением различных упражнений.		1. «Мяч водящему»		
--	---	---	--	-------------------	--	--

Комплекс здоровьесберегающих технологий:

ЗГ – «Лиса»

ДГ– «Насос»

ОДА – Массаж рук (растирание поочередно)

ПГ – «Сосулька»

ЗТ – Звук «ОМ» - повышает жизненный тонус

4	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег враспынную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);	ОРУ без предметов	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4.Бросание мяча о стенку 5.«Передай мяч». 6.«С кочки на кочку».	П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей
---	---	--	-------------------------	---	--------------------------------------	--

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

≡	Задачи	Вводная	Основная часть	Заключительная
---	--------	---------	----------------	----------------

		часть	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	часть
ДЕКАБРЬ						
1	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в распынную	Общеразвивающие упражнения в парах	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному
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 изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони» 5.«Из кружка в кружок» 6.Игровое упражнение «Стой!».	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному

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

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

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ						
1						
2						
3	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее Закреплять повороты на лыжах.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком Общеразвивающие упражнения без лыж. Упражнения на лыжах:	1.Прыжки в длину с места 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника	Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра «Кто быстрее до флажка»	Ходьба в колонне по одному Легкий бег без лыж 200 метров
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	Повторить ходьбу и бег с	Ходьба в колонне по	Общеразвивающие	1.Ползание по	Подвижная игра	Игра малой

<p>изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Закреплять повороты на лыжах. Упражнять в равновесии.</p>	<p>одному с изменением направления движения: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p>	<p>упражнения со скакалкой Общеразвивающие упражнения без лыж Упражнения на лыжах:</p>	<p>гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Упражнение на равновесие.</p>	<p>«Паук и мухи» Подвижная игра «Доганялки»</p>	<p>подвижности по выбору детей. Легкий бег без лыж 200 метров</p>
---	---	--	---	---	---

Комплекс здоровьесберегающих технологий:

3Г – «Маляры»

ДГ- «Летят мячи»

ОДА –Профилактика плоскостопия «Гусеница»

ПГ – «Гусеница»

ЗТ – Звук «ОМ» - повышает жизненный тонус

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

1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров» «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2.Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4.«Точная подача». 5.«Попрыгунчики».	Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Игра «У кого меньше шагов?».	Ходьба в колонне по одному
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – Часовщик» ДГ– «Летят мячи» ОДА –Здоровая осанка «Покачай малышку» ПГ – «Драка» ЗТ – Звуки «ХЕ» и «СИ» - очищающие звуки.						
2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке	Общеразвивающие упражнения с палкой	1, Прыжки 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра «Затейники».

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» *(при болезнях горла)*

3	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге , в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг»	Общеразвивающие упражнения	Лазанье на гимнастическую стенку 1.Равновесие — ходьба парами 2.«Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4.«Загони шайбу».	Подвижная игра «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель».
----------	---	--	----------------------------	---	------------------------------	---

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	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1.Ползание на четвереньках между предметами 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками	Подвижная игра «Жмурки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи»
----------	---	--	--	---	--------------------------	---

	<p>прыжки.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками</p> <p>Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием</p>	<p>нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p> <p>Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».</p> <p>Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне</p>		<p>3. Прыжки из обруча в обруч</p> <p>4.«Не попадись».</p> <p>Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.</p>		
<p>Комплекс здоровьесберегающих технологий:</p> <p>ЗГ – «Бабочка»</p> <p>ДГ– «Семафор»</p> <p>ОДА – Профилактика плоскостопия ««Кораблик»</p> <p>ПГ – «Зайки и слоны»</p> <p>ЗТ – Звуки «А» и «О» - способствуют становлению «царской» осанки, приводят в действие всю гамму организма, дают команду всем клеточкам настроиться на работу</p>						

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p> <p>Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками</p> <p>ходьба и бег враспынную</p> <p>Игровое упражнение «Бегуны».</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p>	<p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки</p> <p>3. Эстафета с мячом</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>1. Игра «Лягушки в болоте»</p> <p>2.«Мяч о стенку».</p>	<p>Подвижная игра «Ключи».</p> <p>Игра «Совушка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра малой подвижности.</p>

ЗТ – Звук «В» - исправляет неполадки в нервной системе и спинном мозге

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

дана, позволяющую применять в ползании и на сохранение	подвержен был враспыльную.	
--	----------------------------	--

Комплекс здоровьесберегающих технологий:
ЗГ – «Рыбка»

ДГ – «Дровосек» ОДА –Здоровая осанка «Мостик» ПГ – «Шалтай-болтай» ЗТ – Звук «М» - ладони на желудок, лучше усваивается пища						
4	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Общеразвивающие упражнения	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»	Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки»
Комплекс здоровьесберегающих технологий: ЗГ – «Жмурки» ДГ – «Лягушонок» ОДА –Профилактика плоскостопия «Хлопки» ПГ – «Насос и мяч» ЗТ – Звук «ГУ-О» - для лечения печени, желчного пузыря						

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
АПРЕЛЬ						
1	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

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						
	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную. «Слушай сигнал».	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках 1.«Пас ногой». 2.«Пингвины».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
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						
3	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	Общеразвивающие упражнения	1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4.Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой».	Подвижная игра «Затейники». Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

				4. «Поймай мяч».		
--	--	--	--	------------------	--	--

Комплекс здоровьесберегающих технологий:

 $3\Gamma -$

ДГ-

ОДА –

 $\Pi\Gamma-$

3T –

4	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p>	<p>Игровое задание «По местам»</p> <p>Игровое задание «По местам»</p>	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках	<p>1. Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Равновесие</p>	<p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p> <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>
---	---	---	--	--	---	---

Комплекс здоровьесберегающих технологий:

ЗГ – «Вверх - вниз»

ДГ– «Гуси летят»

ОДА – Массаж стоп «Пяточки»

III – «Смена ритмов»

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)	
МАЙ						

1	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p> <p>Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег враспынную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.</p>	Общеразвивающие упражнения с обручем	<p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу</p> <p>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока</p> <p>4. «Пас на ходу».</p> <p>5. «Брось — поймай».</p> <p>6. «Прыжки через короткую скакалку»</p>	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей.
---	--	---	--------------------------------------	---	---------------------------	--

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

	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом</p> <p>Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег враспынную.</p>	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	<p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком</p> <p>4. «Ловкие прыгуны».</p> <p>5. «Проведи мяч»</p> <p>6. «Пас друг другу»</p>	Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
--	---	--	--	---	---	--

Комплекс здоровьесберегающих технологий:

ЗГ – «Волшебный сон»

ДГ – «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)

<p>ОДА – Упражнение на расслабление мышц рук</p> <p>ПГ – «Звонкий мяч»</p> <p>ЗТ – Звуки «ХЕ» и «СИ» - очищающие звуки</p>						
3	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя</p> <p>ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки);</p> <p>ходьба и бег врассыпную.</p>	Общеразвивающие упражнения	<p>1.Метание мешочков на дальность</p> <p>2.Равновесие</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему».</p> <p>«Кто скорее до кегли».</p> <p>Индивидуальные игры с мячом.</p>	<p>Подвижная игра «Воробы и кошка»</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>
<p>Комплекс здоровьесберегающих технологий:</p> <p>ЗГ – «Ночь»</p> <p>ДГ– «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)</p> <p>ОДА – Здоровая осанка «Лягушки» («Лягушата»)</p> <p>ПГ – «Общая релаксация»</p> <p>ЗТ – Звук «Э» - используют для снятия напряжения</p>						
4	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p> <p>Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Ходьба и бег врассыпную.</p>	Общеразвивающие упражнения с палками	<p>1.Лазанье по гимнастической</p> <p>2.Равновесие</p> <p>3.Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее».</p> <p>«Пас ногой».</p> <p>«Кто выше прыгнет».</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> <p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
<p>Комплекс здоровьесберегающих технологий:</p> <p>ЗГ – «Тишина»</p>						

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).