

Календарно тематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы на 2021 -2022 учебный год

Младшая группа

23 августа – 5 сентября

Тема: До свидания, лето, здравствуй, детский сад!

Тематические комплексы утренней гимнастики «Дружные ребята».

Задачи:

1. Ходить и бегать всей группой в прямом направлении.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге между двумя линиями, не наступая на них.
3. Учить умению отталкиваться и мягко приземляться при подпрыгивании на месте.
4. Упражнять в прокатывании мяча друг другу.
5. Упражнять в подлезании на четвереньках (на ладонях и коленях) под веревку.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. О.Р.У. проводится игра «Пойдем в гости».</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см). П.игра «Бегите ко мне».</p> <p><u>2.Занятие. О.В.Д.</u> Ходьба между двумя линиями (30 см). <u>На улице:</u> П.игра: «Догоните меня», «Бегите ко мне».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег всей группой за воспитателем. О.Р.У.(без предметов.) Л.И. Пензулаева «Физк. занятия с детьми 3-4 лет» стр.29.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза). П.игра «Догони мяч».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> Прыжки на двух ногах с продвижением. <u>На улице:</u> П.игра «Попрыгаем, как зайки», «Догони мяч».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег в колонне небольшими подгруппами. О.Р.У. (без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» стр.30.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> Катание мячей друг другу (стоя на коленях) на расстоянии 1 м. П.игра «Догони мяч».</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> «Солнышко и тучка» О.В.Д. Катание мячей друг другу на расстоянии 1,5м <u>На улице:</u> П.игра «Беги ко мне», «По ровненькой дорожке», «воробушки и кот»</p>

Младшая группа
6 сентября – 19 сентября
Тема: «Я и моя семья»

Задачи:

1. Ходить и бегать всей группой в прямом направлении.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге между двумя линиями, не наступая на них.
3. Учить умению отталкиваться и мягко приземляться при подпрыгивании на месте.
4. Упражнять в прокатывании мяча друг другу.
5. Упражнять в подлезании на четвереньках (на ладонях и коленях) под веревку.

1 Неделя	2 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег в колонне по одному, за воспитателем.</p> <p>О.Р.У. (с погремушками.) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» стр.31.</p> <p><u>1.Занятие.</u></p> <p>О.В.Д. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p> <p>П.игра «Найди свой домик».</p> <p><u>2. Занятие.</u></p> <p>О.В.Д. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p> <p><u>На улице:</u> П.игра «Поймай комара», «Наседка и цыплята».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег по кругу.</p> <p>О.Р.У.(с кубиками.) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» стр.33.</p> <p><u>1.Занятие.</u></p> <p>О.В.Д. 1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25 см).</p> <p>2.Подпрыгивания на двух ногах на месте.</p> <p>П.игра « Наседка и цыплята».</p> <p><u>2.Занятие.</u></p> <p><u>Сюжетное тематическое:</u> «Мы растем сильными и смелыми».</p> <p>О.В.Д. Ходьба и бег между двумя линиями (30 см). Подпрыгивание на двух ногах на месте.</p> <p><u>На улице:</u> П.игра: «Мой веселый звонкий мяч», «Бегите ко мне».</p>

Младшая группа
20 сентября – 17 октября
Тема: «Осень»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Веселый огород».

Задачи:

1. Ходить и бегать всей группой в прямом направлении.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге между двумя линиями, не наступая на них.
3. Учить умению отталкиваться и мягко приземляться при подпрыгивании на месте, перепрыгивая через шнур.
4. Упражнять в прокатывании мяча друг другу.
5. Упражнять в подлезании на четвереньках (на ладонях и коленях) под веревку.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал воспит.</p> <p>О.Р.У.(без предметов.) Л.И. Пензулаева «Физк. занятия с детьми 3-4 лет» стр.34.</p> <p><u>1.Занятие.</u></p> <p>О.В.Д. 1. Прыжки – перепрыгивание через шнур, положенный на пол.</p> <p>2.Катание мячей в прямом направлении.</p> <p>П.игра «Поезд».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u></p> <p>Прыжки - перепрыгивание через шнур, положенный на пол. Катание мячей в прямом направлении.</p> <p><u>На улице: П.игра</u> «Найди свой домик».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег по кругу.</p> <p>О.Р.У. (с большими мяч.) Л.И. Пензулаева «Физк. занятия с детьми 3-4 лет» стр.36.</p> <p><u>1.Занятие.</u></p> <p>О.В.Д. 1.Катание мячей друг другу (стоя на коленях) на расстоянии 1,5м.</p> <p>2. Ползание на четвереньках в прямом направлении.</p> <p>П.игра «Поезд».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u></p> <p>Катание мячей друг другу на расстоянии 2 м. Ползание на четвереньках в прямом направлени.</p> <p><u>На улице: П.игра</u> «Поезд», «Найдем игрушку».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал воспит.</p> <p>О.Р.У. (на стульях.) Л.И. Пензулаева «Физк. занятия с детьми 3-4 лет» стр.37.</p> <p><u>1.Занятие.</u></p> <p>О.В.Д. 1.Подлезание под шнур (высота 50-40 см) на четвереньках. 2. Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 25 см).</p> <p>П.игра «Бегите к флажку».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u></p> <p>Подлезание под шнур (высота 40-30 см) на четвереньках. Ходьба и бег между двумя линиями (рас.30) <u>На улице: П.игра</u> «Поймай комара», «Наседка и цыплята».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>О.Р.У.(с ленточками.) Л.И. Пензулаева «Физкул. занятия с детьми 3-4 лет» стр.39.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см).</p> <p>2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (рас. 1,5-2м).</p> <p>П.игра « Мыши в кладовой». <u>2.Занятие тематическое:</u> «Птицы улетают».</p> <p>О.В.Д. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см). Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расст. 2м)</p> <p><u>На улице: П.игра</u> «Солнышко и дождик», «Мыши в кладовой» «Листопад», «Поедем в лес».</p>

Младшая группа

18 октября – 14 ноября

Тема: «МОЙ ДОМ, МОЙ ГОРОД»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Едем в гости».

Задачи:

1. Ходить и бегать всей группой в прямом направлении, в колонне по одному, чередовать бег и ходьбу.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге между двумя линиями, не наступая на них.
3. Учить умению отталкиваться и мягко приземляться при подпрыгивании на месте, впрыгивании в обруч.
4. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, в бросании мяча воспитателю и ловле мяча от воспитателя.
5. Упражнять в подлезании на четвереньках (на ладонях и коленях) под веревку, дугу.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по сигналу воспитателя, бег враспынную. О.Р.У.(с обручами.) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» стр.41.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прыжки в обруч и из обруча.</p> <p>2.Прокатывание мячей в прямом направлении.</p> <p>П.игра «Трамвай».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> . 1. Прыжки в обруч и из обруча.</p> <p>2.Прокатывание мячей в прямом направлении.</p> <p><u>На улице:</u> П.игра «Наседка и цыплята», « Догони мяч».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег колонной по одному. О.Р.У. (с погремушками.) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» стр.42.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1.Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно (расстояние 0,5м).</p> <p>2. Ползание на четвереньках в прямом направлении.</p> <p>П.игра «По ровненькой дор.».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1.Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно (расстояние 0,7м).</p> <p>2. Ползание на четвереньках в прямом направлении.</p> <p><u>На улице:</u> П.игра «По ровненькой дорожке», «Найди свой домик».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба колонной по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. О.Р.У. (с кубиками.) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» стр.44.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1.Подлезание под дугу (высота 50 см) на четвереньках.</p> <p>2. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см).</p> <p>П.игра «Найди свой домик».</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> «Машины и пешеходы»</p> <p>О.В.Д. Подлезание под дугу (высота 40 см) на четвереньках. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см)</p> <p><u>На улице:</u> П.игра «Поймай комара», «Поезд», «Бездомный заяц».</p>

Младшая группа

15 ноября – 30 декабря

Тема: «Новогодний праздник»

Тематические комплексы утренней гимнастики «Снежки».

Задачи:

1. Ходить парами, бегать врассыпную небольшими группами и всей группой.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по узкой доске (ширина 15см).
3. При спрыгивании с невысоких предметов (высота 10 см) упражнять в мягком призем. на полос. ноги.
4. Прокатывать мяч в ворота, регулируя силу отталкивания.
5. Пролезать в обруч, подлезать под дугу, не касаясь руками пола.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег врассыпную. О.Р.У.(без предметов.) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» стр.45. <u>1.Занятие.</u> О.В.Д. 1. Ходьба по доске (ширина 15 см). 2.Прыжки на двух ногах, из обруча в обруч. П.игра « Наседка и цыплята». <u>2.Занятие.</u> О.В.Д. Ходьба по доске (ширина 15 см). Прыжки на двух ногах, из обруча в обруч. <u>На улице:</u> П.игра «Найди свой домик», « Бегите ко мне».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег по кругу. О.Р.У.(с кольцами.) Л.И. Пензулаева «Физк. занятия с детьми 3-4 лет» стр.46. <u>1.Занятие.</u> О.В.Д. 1.Спрыгивание со скамейки (высота 10 см) на резиновую дорожку. 2. Катание мячей в прямом направлении. П.игра «Поезд». <u>2. Занятие.</u> О.В.Д. 1.Спрыгивание со скамейки (высота 15см) на резиновую дорожку. 2. Катание мячей в прямом направлении . <u>На улице: П.игра</u> «Наседка и цыплята», « Воробышки и кот».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег врассыпную. О.Р.У. (с мячами.) Л.И. Пензулаева «Физк. занятия с детьми 3-4 лет» стр.47. <u>1.Занятие.</u> О.В.Д. 1. Катание мячей в ворота друг другу (расст. между детьми 1,5м). 2. Подлезание под дугу (высота 50см). П.игра «Воробышки и кот». <u>2. Занятие.</u> О.В.Д. 1. Катание мячей в ворота друг другу (расст. между детьми 2м) 2. Подлезание под дугу (высота 50см). <u>На улице: П.игра</u> «По ровненькой дорожке», « Бегите ко мне».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег по кругу. О.Р.У. (с кубиками.) Л.И. Пензулаева «Физк. занятия с детьми 3-4 лет» стр.49. <u>1.Занятие.</u> О.В.Д. 1.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см). 2. Ходьба по доске, руки на поясе. П.игра «Птичка и птенчики». <u>2. Занятие</u> тематическое: «В лесу». О.В.Д. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 40 см). Ходьба по доске, руки на поясе. П.игра «Зайка беленький сидит», «Найди свой цвет». <u>На улице: П.игра</u> «Поймай комара», «Поезд».</p>

Младшая группа
10 января – 31 января
Тема: «Зима»

Итоговое мероприятие: Развлечение «Зимушка – зима»
Тематические комплексы утренней гимнастики «Снежки».

Задачи:

1. Ходить парами, бегать в рассыпную небольшими группами и всей группой.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по узкой доске (ширина 10 см).
3. При прыгивании с невысоких предметов (высота 15 см) упражнять в мягком призем. на полос. ноги.
4. Прокатывать мяч в ворота, вокруг стула, регулируя силу отталкивания.
5. Пролетать в обруч, подлезать под дугу, под веревку не касаясь руками пола.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба парами и бег в рассыпную. О.Р.У.(с платочками.) Л.И. Пензулаева «Физкул. занятия с детьми 3-4 лет» стр.50. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Ходьба по доске (ширина 10 см), руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвиг. вперед (расст.1,5-2м). П.игра « Кролики». <u>2.Занятие. О.В.Д.</u> Ходьба по доске (ширина 10 см). Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед (расстояние 2-2,5м). <u>На улице: П.игра</u> «Найди свой домик», « Бегите ко мне».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег в рассыпную. О.Р.У.(с флажками.) Л.И. Пензулаева «Физк. занятия с детьми 3-4 лет» стр.52. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1.Спрыгивание со скамейки (высота 15 см) на резиновую дорожку. 2. Прокатывание мяча вокруг стула. П.игра «Трамвай». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1.Спрыгивание со скамейки (высота 15см) на резиновую дорожку. 2. Прокатывание мяча вокруг кубика. <u>На улице: П.игра</u> «Наседка и цыплята», « Найди свой домик».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба парами и бег в рассыпную. О.Р.У. (без предметов.) Л.И. Пензулаева «Физк. занятия с детьми 3-4 лет» стр.54. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Катание мячей друг другу через ворота (расст. между детьми 1,5м). 2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. П.игра «Лягушки». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Катание мячей в ворота друг другу (расст. между детьми 2м) 2. Подлезание под дугу (высота 50см). <u>На улице: П.игра</u> «Поезд», « Воробышки и кот».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя. О.Р.У. (с мячами.) Л.И. Пензулаева «Физк. занятия с детьми 3-4 лет» стр.55. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 45 см). 2. Ходьба по доске, руки на поясе. П.игра «Найди свой цвет». <u>2. Занятие тематическое:</u> «Звери водят хоровод». О.В.Д. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 40 см). Ходьба по доске, руки на поясе. <u>На улице: П.игра</u> «Поймай снежинку», «Догони мяч».</p>

Младшая группа

1 февраля – 23 февраля

Тема: ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА.

Итоговое мероприятие: музыкально – спортивный праздник «Растем сильными и смелыми»

Тематические комплексы утренней гимнастики «В феврале»

Задачи:

1. Ходить парами, бегать врассыпную небольшими группами и всей группой.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по узкой доске, при перешагивании через предметы.
3. При спрыгивании с невысоких предметов (высота 15 см) упражнять в мягком призем. на полос. ноги.
4. Прокатывать мяч в ворота, вокруг стула, регулируя силу отталкивания, развивая глазомер.
5. Продолжать учить пролезать в обруч, подлезать под дугу, под веревку не касаясь руками пола.

1 Неделя	2 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>О.Р.У.(с погремушками.) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» стр.57.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Ходьба, перешагивая через шнуры.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>П.игра «Мыши в кладовой».</p> <p><u>2.Занятие. О.В.Д.</u> Ходьба, перешагивая через шнуры. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p><u>На улице:</u></p> <p>П.игра «Найди свой цвет», «Поймай снежинку», «Птички и птенчики».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег врассыпную.</p> <p>О.Р.У.(с малыми обручами) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» стр.58.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1.Спрыгивание со скамейки (высота 15 см).2. Прокатывание мячей в прямом направлении.</p> <p>П.игра «Птички в гнездышках»</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> «Шагаем, как солдаты».</p> <p>О.В.Д. 1.Спрыгивание со скамейки (высота 15см). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении.</p> <p><u>На улице:</u> П.игра «Наседка и цыплята», «Снежинки», «Бегите к флажку».</p>

Младшая группа
24 февраля – 8 марта
Тема: «8 марта»

Тематические комплексы утренней гимнастики «Помощники».

Задачи:

1. Ходить парами, бегать врассыпную небольшими группами и всей группой.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по узкой доске, при перешагивании через предметы.
3. При спрыгивании с невысоких предметов (высота 15 см) упражнять в мягком призем. на полос. ноги.
4. Прокатывать мяч в ворота, вокруг стула, регулируя силу отталкивания, развивая глазомер.
5. Продолжать учить пролезать в обруч, подлезать под дугу, под веревку не касаясь руками пола.

1 Неделя	2 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры.</p> <p>О.Р.У. (с мячом.) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» стр.60.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Бросание мяча через шнур двумя руками.</p> <p>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>П.игра «Воробышки и кот».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Бросание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p><u>На улице:</u> П.игра «Лягушки», « Найди свой цвет», « Бегите ко мне».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег врассыпную.</p> <p>О.Р.У. (без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» стр.61.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1.Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по доске, руки на поясе.</p> <p>П.игра «Найди свой цвет».</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> «Праздничное угощение».</p> <p>О.В.Д. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. Ходьба по доске, руки на поясе.</p> <p><u>На улице:</u> П.игра «Прокати мяч между кубиков», «Мы топаем ногами»</p>

Младшая группа

9 марта – 31 марта

Тема: ЗНАКОМСТВО С НАРОДНОЙ КУЛЬТУРОЙ И ТРАДИЦИЯМИ
Тематические комплексы утренней гимнастики «За воротами весна».

Задачи:

1. Ходить и бегать по кругу, не держась за руки.
2. Упражняться в ходьбе по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
3. Упражняться в прыжках в длину с места.
4. Бросать мяч о землю и ловить его двумя руками.
5. Упражняться в лазанье по наклонной лесенке, не пропуская реек.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. О.Р.У.(с кубиками.) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» стр.63. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Ходьба по шнуру, положенному прямо (длина 2,5 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах. П.игра « Кролики». <u>2.Занятие. О.В.Д.</u> Ходьба по шнуру, положенному прямо (длина 3 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах. <u>На улице: П.игра</u> «Кролики».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба парами, бег врассыпную. Построение в колонну по одному, перестроение в пары. О.Р.У.(с султанчиками) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» стр.65. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прыжки в длину с места.2. Прокатывание мяча между предметами. П.игра «Поезд». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 см).2. Прокатывание мяча между предметами. <u>На улице: П.игра</u> «Найди свой цвет», « Воробышки и кот».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег по кругу. Построение в колонну по одному. О.Р.У. (с мячом.) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» стр.66. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его. 2. Ползание по доске. П.игра «Поймай комара». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его. 2. Ползание по доске. <u>На улице: П.игра</u> «Лягушки», « Поймай комара», « Бегите ко мне».</p>

Младшая группа

1 апреля – 30 апреля

Тема: Весна

Тематические комплексы утренней гимнастики «Ах, в апреле весна настоящая пришла».

Задачи:

1. Продолжать учить ходить и бегать по кругу, не держась за руки.
2. Упражнять в ходьбе по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой; в ходьбе по скамейке.
3. Продолжать учить упражнять в прыжках в длину с места.
4. Продолжать учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками.
5. Продолжать упражнять в лазанье по наклонной лесенке, не пропуская реек.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба парами, бег врассыпную. Построение в шеренгу, объяснение задания. О.Р.У. (с флажками) Л.И. Пензулаева «Физк. занятия с детьми 3-4 лет» стр.67. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1.Влезание на наклонную лестницу. 2. Ходьба с перешагиванием через бруски. П.игра «Найди свой цвет». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Влезание на наклонную лестницу. 2. Ходьба с перешагиванием через бруски. <u>На улице: П.игра</u> «Сбей кеглю», «Воробышки и кот», «Лягушки».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. О.Р.У.(на скамейке с кубиками.) Л.И. Пензулаева «Физкул. занятия с детьми 3-4 лет» стр.69. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Ходьба по скамейке (высота 25 см). 2. Прыжки в длину с места. П.игра « Наседка и цыплята». <u>2.Занятие. О.В.Д.</u> Ходьба по скамейке (высота 30 см). 2. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 см) <u>На улице: П.игра</u> «Кролики», «Поймай комара».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба с высоким подниманием колен – лошадки, бег врассыпную. Построение в шеренгу, равнение, проверка осанки. О.Р.У.(с обручем) Л.И. Пензулаева «Физк. занятия с детьми 3-4 лет» стр.70. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прыжки в длину с места.2. Бросание мяча о пол двумя руками. П.игра «По ровненькой дорожке». <u>2. Занятие тематическое:</u> «Весенний лес» О.В.Д. 1. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см). 2. Бросание мяча о пол двумя руками. <u>На улице: П.игра</u> «Найди свой цвет», «Кто медведя разбудил».</p>

Младшая группа

1 мая – 31 мая

Тема: Лето

Тематические комплексы утренней гимнастики «Солнечные зайчики».

Задачи:

1. Продолжать учить ходить и бегать по кругу, не держась за руки.
2. Упражнять в ходьбе по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой; в ходьбе по скамейке.
3. Продолжать учить упражнять в прыжках в длину с места.
4. Продолжать учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками.
5. Продолжать упражнять в лазанье по наклонной лесенке, не пропуская реек.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки. О.Р.У. (с мячом.) Л.И. Пензулаева «Физк. занятия с детьми 3-4 лет» стр.70. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Бросание мяча вверх и ловля его руками. 2. Ползание по доске. П.игра «Лягушки». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Бросание мяча вверх и ловля его руками. 2. Ползание по доске. <u>На улице: П.игра</u> «Лягушки», «Поймай комара», «Бегите ко мне».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки. О.Р.У. (с мячом.) Л.И. Пензулаева «Физк. занятия с детьми 3-4 лет» стр.70. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Бросание мяча вверх и ловля его руками. 2. Ползание по доске. П.игра «Лягушки». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Бросание мяча вверх и ловля его руками. 2. Ползание по доске. <u>На улице: П.игра</u> «Лягушки», «Поймай комара», «Бегите ко мне».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу, проверка осанки. О.Р.У.(с кольцами) Л.И. Пензулаева «Физкул. занятия с детьми 3-4 лет» стр.73. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Ходьба по скамейке (высота 30 см). 2. Перепрыгивание через шнуры (расстояние между ними 30-40см) П.игра «Мыши в кладовой». <u>2.Занятие. О.В.Д.</u> Ходьба по скамейке (высота 30 см). 2. Перепрыгивание через шнуры. <u>На улице: П.игра</u> «Кролики», «Поймай комара».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу, равнение, проверка осанки. О.Р.У.(с погремушками) Л.И. Пензулаева «Физк. занятия с детьми 3-4 лет» стр.74. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прыжки в длину с места. 2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. П.игра «Поезд». <u>2. Занятие тематическое:</u> «Летом на лугу» О.В.Д. 1. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см). 2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. <u>На улице: П.игра</u> «Найди свой цвет», «Воробышки и кот».</p>

Средняя группа

23 августа – 5 сентября

Тема: Здравствуй, детский сад!

- Задачи: 1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.
3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.
4. Упражнять в прокатывании мяча друг другу.
5. Упражнять в подлезании под шнур, не касаясь руками пола.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег колонной по одному. Построение в шеренгу, проверка равнения. О.Р.У. (без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.20. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Упражнения в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см). 2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой. П.игра «Найди себе пару». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Не задень». П.игра: «Автомобили».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя. О.Р.У. (с флажками) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.23. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1.Прыжки «Достань до предмета»- подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2м). П.игра «Самолеты». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1.Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу. 3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5м). <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Прокати обруч», «Вдоль дорожки». П.игра: «Найди себе пару».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную. О.Р.У. (с мячом) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.25. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. П.игра: «Огуречик, огуречик...». <u>2. Занятие тематическое:</u> «Дружные ребята» О.В.Д. 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под дугу (3-4 дуги на расстоянии 1м одна от другой). 3. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в один ряд на расст. 0,5м один от другого. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика». П.игра: « Воробышки и кот».</p>

Средняя группа

6 сентября – 26 сентября

Тема: «Я в мире Человек»

Тематический комплекс утренней зарядки «Доктор Пилюлькин в гостях у детей».

Задачи:

1. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.
4. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
5. Упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя делать команду; бег врассыпную.</p> <p>О.Р.У. (с малыми обручами) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. Саду» (средняя гр.) стр.28.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.</p> <p>П.игра «У медведя во бору».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики.</p> <p>2. Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с продвижением.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Перебрось-поймай», «Вдоль дорожки».</p> <p>«Успей поймать».</p> <p>П.игра: « Огуречик, огуречик...»</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры.</p> <p>О.Р.У. (с косичкой) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.32.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик), на расстоянии 3м.</p> <p>П.игра «Кот и мыши».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Мяч через шнур».</p> <p>П.игра: «Найди свой цвет!».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба врассыпную и бег врассыпную.</p> <p>О.Р.У. (без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.34.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1.Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>П.игра «Автомобили».</p> <p><u>2. Тематическое занятие:</u> «Здравствуй, доктор Айболит!»</p> <p>О.В.Д. 1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Подбрось - поймай», «Кто быстрее ».</p> <p>П.игра: «Ловишки».</p>

Средняя группа
27 сентября – 24 октября
Тема: «Осень»

Задачи:

1. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.
4. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
5. Упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски. О.Р.У. (с мячом) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.36. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. П.игра «У медведя во бору». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами. 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 3. Подбрасывание мяча двумя руками. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Прокати – не урони», «Вдоль дорожки». П.игра: «Цветные автомобили».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному. О.Р.У. (с кеглей) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.37. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками. 2. Равновесие - ходьба по доске (ширина 15см). 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами(4-5 штук). П.игра «Кот и мыши». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40см, с мячом в руках. 2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25см). <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке». П.игра: «Лошадки».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег между кубиками, поставленными произвольно. О.Р.У. (с кубиками) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.41. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд. П.игра «Салки». <u>2. Занятие комплексное:</u> «Прогулка в лес!» О.В.Д. 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Не попадись», «Поймай мяч». П.игра: «Кролики».</p>

Средняя группа

25 октября – 14 ноября

Тема: «Мой город, моя страна»

Знакомство с русскими народными играми

Задачи:

1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, по кругу, на носках.
2. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
3. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
4. Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками.
5. Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость.

1 Неделя	2 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки».</p> <p>О.Р.У. (без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в дет. саду (средняя гр.)» стр.42.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1.Прыжки на двух ногах через 5-6 линий.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>П.игра «Самолеты».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. Дистанция 3м.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Не попадись», «Догони мяч».</p> <p>П.игра: «Найди себе пару».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление, бег врассыпную.</p> <p>О.Р.У. (с мячом) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в дет. саду (средняя гр.)» стр.45.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>П.игра « Лиса и куры».</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> «Осенние гуляния» (знакомство с русскими забавами, традициями);</p> <p>О.В.Д. 1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока.</p> <p>2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: « Не задень», «Догони пару».</p>

Средняя группа

15 ноября – 30 декабря

Тема «Новогодний праздник»

Задачи: 1. Упражнять детей в перестроении в пары на месте.

2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

3. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.

4. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.

5. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя	5 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>О.Р.У. (с флажками) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.46.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u></p> <p>1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>П.игра «Цветные автомобили».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u></p> <p>1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>2. Ползание по гимнастич. скамейке.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до кубика на расстоянии 3м.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Пингвины», «Кто дальше бросит».</p> <p>П.игра: «Самолеты».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>О.Р.У. (с платочком) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.49.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u></p> <p>1.Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо.</p> <p>2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук</p> <p>П.игра «Лиса и куры».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u></p> <p>1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному по кругу.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.</p> <p>3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Веселые снежинки», « Кто быстрее до снеговика», « Кто дальше бросит».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.</p> <p>О.Р.У. (с мячом) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.51.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u></p> <p>1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку.</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>П.игра «У медведя во бору».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u></p> <p>1.Прыжки со скамейки (высота 25 см).</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами.3. Бег по дорожке (ширина 20см).</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Пружинка», «Разгладим снег».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.</p> <p>О.Р.У. (без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.53.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u></p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5м.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>П.игра «Зайцы и волк».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u></p> <p>1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2м.</p> <p>2. Ползание на четвереньках в прямом направлении с опорой на ладони и ступни.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: « Кто дальше?», «Снежная кар».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>О.Р.У. (с кубиками) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.56.</p> <p><u>1. Тематическое занятие:</u></p> <p>«Приключения снеговика» О.В.Д.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голов.</p> <p>П.игра «Разгладим снег».</p> <p><u>2.Тематическое занятие:</u> «В лес за елочкой». О.В.Д.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>2.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до обруча.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «По снежному валу», «Снайперы».</p>

Средняя группа
1 января – 31 января
Тема «Зима»

- Задачи: 1. Упражнять детей в беге между предметами, в ходьбе со сменой ведущего.
 2. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.
 3. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
 4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.
 5. Закреплять умение правильно подлезать под шнур.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную по всему залу. О.Р.У. (с обручем) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.59. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1.Равновесие – ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната. П.игра «Кролики». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Равновесие – ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат. 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Снежинки-пушинки», «Кто дальше</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег в колонне по одному. О.Р.У. (с мячом) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.60. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1.Прыжки с гимнастической скамейки(н 25см). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2м. П.игра «Найди себе пару». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1.Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. 3. Равновесие - ходьба на носках между предметами. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Снежная карусель», « Прыжки к елке».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному, между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры. О.Р.У. (с косичкой) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.62. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. П.игра «Лошадки». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прокатывание мяча друг другу в парах. 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении с опорой на ладони и ступни. 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: « Кто дальше бросит?», « Гонки санок».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег враспынную. О.Р.У. (с обручем) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.64. <u>1.Занятие тематическое:</u> «Зимняя олимпиада» (знакомство с Зимними видами спорта). О.В.Д. 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. 2.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. П.игра «Пингвины». <u>2. Занятие тематическое:</u> «На северном полюсе». О.В.Д. 1. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола. 2.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: « Кто дальше бросит?».</p>

Средняя группа
1 февраля – 23 февраля
Тема «День Защитника Отечества»

Задачи:

1. Упражнять детей в беге между предметами, в ходьбе со сменой ведущего.
2. Продолжать формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.
3. Продолжать развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
4. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предмета.
5. Закреплять навык ползания на четвереньках.

1 Неделя	2 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами.</p> <p>О.Р.У. (без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в дет. саду (средняя гр.)» стр.67.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Прыжки через бруски.</p> <p>П.игра «Самолеты».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1.Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени.</p> <p>2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала.</p> <p>3.Подбрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Змейкой» между санками», «Добрось до кеглей», «Ловкие ребята»</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег в колонне по одному. Бег врассыпную.</p> <p>О.Р.У. (на стульях) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в дет. саду (средняя гр.)» стр.68.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>П.игра «Кто быстрее».</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> «Мы будущие защитники Отечества».</p> <p>О.В.Д. 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу в шеренгах.</p> <p>3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Подбрось, поймай», «Кто дальше бросит».</p>

Средняя группа

24 февраля – 8 марта

Тема «Международный женский день»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Мамины помощники»

Задачи:

1. Упражнять детей в беге между предметами, в ходьбе со сменой ведущего.
2. Продолжать формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.
3. Продолжать развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
4. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предмета.
5. Закреплять навык ползания на четвереньках

1 Неделя	2 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки за голову, бег врассыпную.</p> <p>О.Р.У. (с мячом) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.70.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>П.игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: « Кто дальше бросит снежок», «Найдем снегурочку!».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному, со сменой направления. Бег врассыпную.</p> <p>О.Р.У. (с гимнастической палкой) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.72.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>2. Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс.</p> <p>П.игра «Пробеги тихо».</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> «Хозяюшка».</p> <p>О.В.Д. 1. Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и ступни.</p> <p>2.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Мама и детки», « Найди, где спрятано»</p>

Средняя группа

9 марта – 31 марта

Тема « Знакомство с народной культурой и традициями»

Утренняя гимнастика с вплетением элементов фольклора «Деревянные ложки», «Теремок», «Колобок».

Знакомство детей с русскими народными подвижными играми.

Задачи: 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения.

2. Продолжать формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.

3. Упражнять детей в прыжках в длину с места.

4. Упражнять в бросании мяча через сетку.

5. Упражнять в ползании на животе по скамейке.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>О.Р.У. (без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.74.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами, расставленными на расстоянии 0,5м. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.</p> <p>П.игра «Перелет птиц».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1.Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю».</p> <p>П. игра «Зайка беленький».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег в колонне по одному. Бег враспынную.</p> <p>О.Р.У. (с обручем) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.75.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1.Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур.</p> <p>П.игра «Бездомный заяц».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол. 3. Прокатывание мяча друг другу.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Подбрось - поймай», «Прокати – не задень».</p> <p>П. игра «Угадай кто кричит?».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.</p> <p>О.Р.У. (с мячом) Л.И. Пензулаева « Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.77.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>П.игра «Самолеты».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки</p> <p>П.игра «Колобок».</p>

Средняя группа
1 апреля – 24 апреля
Тема « Весна»

- Задачи: 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки.
 2. Продолжать формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.
 3. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
 4. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель и мячей в вертикальную цель.
 5. Повторить ползание на четвереньках.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. О.Р.У. (с флажками) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.79. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров. П.игра «Охотник и зайцы». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. 2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Перепрыгни ручеек», « Бег по дорожке», « Ловкие ребята».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную. О.Р.У. (без предметов) Л.И. Пензулаева « Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.82. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия. П.игра «Перелет птиц». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Прокати и поймай» П. игра «У медведя во бору».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег в колонне по одному в обход зала. Бег врассыпную. О.Р.У. (с кеглей) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.83. <u>1.Занятие тематическое:</u> «Путешествие по весеннему лесу». О.В.Д. 1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. П.игра «Совушка». <u>2. Занятие тематическое:</u> «Медвежата играют, с боку на бок катаются» О.В.Д. 1. Прыжки в длину с места – «Кто дальше прыгнет». 2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5м способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «По дорожке». П. игра «Воробышки и автомобиль».</p>

Средняя группа

25 апреля – 9 мая

Тема « День Победы»

Комплекс утренней гимнастики «Мы brave солдаты»

Задачи:

1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки.
2. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
3. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель и мячей в вертикальную цель.
4. Повторить ползание на четвереньках.

Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.

О.Р.У. (с мячом) Л.И. Пензулаева

«Физкультурные занятия в детском саду (средняя гр.)» стр.85.

1.Занятие. О.В.Д. 1. Метание мешочков на дальность.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

П.игра «Совушка».

2. Занятие тематическое: «Парад Победы» О.В.Д. 1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.

3. Прыжки на двух ногах.

На улице: Игровые упражнения: «Успей поймать», «Подбрось – поймай», «Ловкие ребята».

П.игра «Догони пару».

Средняя группа

10 мая – 31 мая

Тема «Лето»

Праздник «День защиты детей»

Спортивное развлечение «Летняя олимпиада» (знакомить с летними видами спорта).

- Задачи:
1. Упражнять детей в ходьбе парами.
 2. Продолжать формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.
 3. Упражнять детей в прыжках в длину с места.
 4. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
 5. Упражнять в ползании на животе по скамейке.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. О.Р.У. (с косичкой) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.87. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. П.игра «Птички и кошка». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Пробеги – задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку». П. игра «Догони пару».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег парами. Ходьба и бег врассыпную. О.Р.У. (без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.89. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. П.игра «Котятя и щенята». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. 2. Прыжки в длину с места через шнуры. 3. Прокатывание мяча между кубиками. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Достань до мяча». П. игра «Совушка».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег в колонне по одному. Бег врассыпную. О.Р.У. (скубиком) Л.И. Пензулаева «Физкультурные зан. в дет. саду (средняя гр.)» стр.91. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1.Прыжки в длину с места через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу. П.игра «Котятя и щенята». <u>2. Занятие тематическое:</u> «Летнее путешествие» О.В.Д. 1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах. 3. Метание мешочков на дальность. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Попади в корзину», «Подбрось – поймай». П. игра «Удочка».</p>

Старшая группа
17 августа – 1 сентября
Тема: День Знаний

Тематический комплекс утренней гимнастики «Вышли дети в садик!»

Задачи:

1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.
3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.
4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, подбрасывании мяча вверх двумя руками.
5. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

1 Неделя	2 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег колонной по одному. Построение в шеренгу, проверка равнения.</p> <p>О.Р.У. (без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.13.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу.</p> <p>П.игра«Мышеловка».</p> <p><u>2. Занятие.О.В.Д.</u> 1. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Перебрасывание мячей.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Быстро в колонну», «Пингвины».</p> <p>П.игра: «Ловишки».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>О.Р.У. (с мячом) Л.И. Пензулаева«Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.17.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1.Прыжки «Достань до предмета»- подпрыгивание на двух ногах.</p> <p>2. Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками.</p> <p>3. Бег в среднем темпе.</p> <p>П.игра«Сделай фигуру».</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> «Мы – веселые ребята!»</p> <p>О.В.Д. 1.Прыжки в высоту с места.</p> <p>2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень».</p> <p>П.игра: «Мы, веселые ребята», «Удочка»,</p>

Старшая группа

2 сентября – 13 сентября

Тема: «Я расту здоровым!»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Доктор Пилюлькин в гостях у ребят»

Задачи:

1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.
3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.
4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, подбрасывании мяча вверх двумя руками.
5. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

1 Неделя	2 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную.</p> <p>О.Р.У. (без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.20.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>2. Ходьба по канату боком приставным шагом.</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его.</p> <p>П.игра «Удочка».</p> <p><u>2. Занятие.О.В.Д.</u> 1. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в двух шеренгах.</p> <p>2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени.</p> <p>3. Ходьба по канату боком приставным шагом.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Не попадись», «Мяч о стенку».</p> <p>П.игра: «Быстро возьми».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя делать команду; бег врассыпную.</p> <p>О.Р.У. (с палкой) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет » стр.23.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Пролезание в обруч.</p> <p>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, - «Пингвины».</p> <p>П.игра «Мы, веселые ребята».</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> «Мы сильные и ловкие»</p> <p>О.В.Д. 1.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Будь ловким».</p>

Старшая группа
14 сентября – 11 октября
Тема: «Осень»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Что нам осень подарила?»

Задачи:

1. Учить детей перестроению в колонну по два, упражнять в непрерывном беге до 1 мин.
2. Учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке.
3. Упражнять в перепрыгивании через шнуры.
4. Повторить перебрасывание мяча друг другу, развивать координацию движений и глазомер при метании.
5. Упражнять переползание через препятствия, в подлезании под дугу.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя
<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба; по сигналу перестроение в колонну по два. О.Р.У. (без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.27. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Бросание мяча двумя руками от груди. П.игра «Перелет птиц». <u>2. Занятие.О.В.Д.</u> 1. Ходьба по гимнастич. скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, через шнуры правым и левым боком.3. Передача мяча двумя руками от груди. <u>На улице:</u> Игровые упражнения. П.игра: «Не попадись».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя. О.Р.У. (с большим мячом) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.30. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1.Прыжки – спрыгивание со скамейке на полусогнутые ноги.2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Переползание через препятствия. П.игра «Не оставайся на полу». <u>2. Занятие.О.В.Д.</u> 1.Прыжки – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.2. Перебрасывание мячей друг другу от груди. 3.Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Не попадись». П.игра: «Ловишки».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную. О.Р.У. (с малым мячом) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.33. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.2. Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. П.игра «Удочка». <u>2. Занятие.О.В.Д.</u> 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Отбей волан». Эстафета « Будь ловким».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному. Построение в колонну по два. Бег в колонне по два. О.Р.У. (с обручем) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет » стр.35. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Пролезание подряд через три обруча. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках. 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие. П.игра «Гуси - лебеди». <u>2. Занятие тематическое:</u> «Листопад, листопад засыпает старый сад» О.В.Д. 1.Переползание на четвереньках с преодолением препятствий. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. 3. Прыжки на препятствие. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Посадка картофеля», «Попади в корзину».</p>

Старшая группа

12 октября – 15 ноября

Тема: «День народного единства»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Кто у нас хороший, кто у нас пригожий»

Задачи:

1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен.
2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
3. Упражнять в прыжках, учить прыжкам на правой и левой ноге.
4. Упражнять перебрасывание мяча в шеренгах.
5. Упражнять в ползании по скамейке на животе, в пролезании через обруч с мячом в руке.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя
<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба; по сигналу ходьба с высоким подниманием колен. О.Р.У. (с малым мячом) Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.39. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из правой руки в левую перед собой. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу. П.игра «Пожарные на учении». <u>2. Занятие.О.В.Д.</u> 1. Ходьба по гимнастич. скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую. 2. Прыжки по прямой. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. <u>На улице:</u> Игровые упражнения. П.игра: «Мышеловка».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному. Бег между кеглями. Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три. О.Р.У. (с обручем) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.42. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1.Прыжки с продвижением вперед – поочередное подпрыгивание. 2. Ползание по гимн.скамейке на животе. 3. Отбивание мяча о землю. П.игра «Не оставайся на полу». <u>2. Занятие.О.В.Д.</u> 1. Прыжки на правой и левой ноге. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 3. Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику». П.игра: «Ловишки».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Бег между предметами. О.Р.У. (с большим мячом) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.44. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках. 3. Равновесие – ходьба по гимнаст. скамейке на носках. П.игра «Удочка». <u>2. Занятие тематическое:</u> «Как мы дружно все живем!» О.В.Д. 1. Ведение мяча в ходьбе. 2. Ползание по гимн.скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени 3. Ходьба на носках, руки за головой, между мячами. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Ловишки парами»</p>

Старшая группа
16 ноября – 31 декабря
Тема: «Новый год»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Вот пришли морозы и зима настала»

Задачи:

1. Упражнять детей в беге колонной по одному.
2. Разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку.
3. Отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий.
4. Упражнять перебрасывание мяча друг другу.
5. Упражнять в ползании по скамейке на животе.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя	5 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную. О.Р.У. (на гим. скамейках) Л.И. Пензулаева « Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет » стр.46.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Лазанье – подлезание под шнур боком.</p> <p>2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимн.скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>П.игра «Пожарные на учении».</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> «Путешествие в лес за елочкой» О.В.Д.</p> <p>1.Подлезание под шнур прямо и боком.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.3. Ходьба между предметами на носках.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Белки в лесу».</p> <p>П. игра: «Поймай снежинку».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба в колонне по одному, бег между предметами. О.Р.У. (с палкой) Л.И. Пензулаева « Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.50.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Равновесие – ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки – перепрыгивание на двух ногах через бруски. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из за головы.</p> <p>П.игра «Кто скорее до флажка».</p> <p><u>2. Занятие.О.В.Д.</u> 1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 2. Прыжки – перепрыг. через шнур. 3. Перебрасывание мяча, стоя на коленях из-за головы.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень».</p> <p>П.игра: «Мороз – Красный нос».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.Ходьба в колонне по одному. О.Р.У. (с флажками) Л.И. Пензулаева « Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.53.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u></p> <p>1.Прыжки – подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка. 3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них.</p> <p>П.игра «Не оставайся на полу».</p> <p><u>2. Занятие.О.В.Д.</u> 1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге. 2. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая мяч. 3. Прокатывание набивного мяча.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Метко в цель», «По мостику».</p> <p>П.игра: «Мороз – Красный нос».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Бег враспынную. О.Р.У. (без предметов) Л.И. Пензулаева « Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.55.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах. 2. Ползание по гимн.скамейке на животе. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>П.игра «Охотники и зайцы».</p> <p><u>2. Занятие.О.В.Д.</u> 1. Перебрасывание мяча друг другу с расстоян. 3м. 2. Ползание с мешочком на спине на четвереньках. 3. Ходьба по гимнаст.скамейке боком, приставным шагом.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Метко в цель», «Смелые воро</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. О.Р.У. (с обручем) Л.И. Пензулаева « Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет » стр.59.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Лазанье – влезание по гимн.стенке до верха.</p> <p>2. Равновесие –ходьба по гимнаст. скамейке с перешагиванием через кубики.3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.</p> <p>4. Бросание мяча о стену.</p> <p>П.игра «Хитрая лиса».</p> <p><u>2. Занятие.О.В.Д.</u></p> <p>1.Лазанье до верха гимнаст.стенки разнообразным способом. 2. Ходьба по гимнаст.скамейке боком, приставным шагом. 3. Прыжки между кеглями на двух ногах.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Забей шайбу», «По дорожке».</p> <p>П. игра: «Мы, веселые ребята».</p>

Старшая группа
1 января – 31 января
Тема: «Зима»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Зимушка – зима!»

- Задачи: 1. Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их.
 2. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске.
 3. Упражнять в прыжках с ноги на ногу.
 4. Упражнять в забрасывании мяча в кольцо.
 5. Упражнять в ползании на четвереньках.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба в рассыпную. Перестроение в три колонны. О.Р.У.(с обручем) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 74.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Ходьба по наклонной доске, руки в стороны. 2. Прыжки – перепрыгивание через бруски высотой 10 см.. 3. Забрасывание мяча в корзину с расстояния 2м. двумя руками из-за головы. П.игра «Охотники и зайцы».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Равновесие – бег по наклонной доске, спуск шагом. 2. Прыжки через бруски правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Точный пас», «По дорожке».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу. О.Р.У.(с палкой) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 76.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см). 2. Отбивание мяча одной рукой. 3. Лазанье – подлезание под дугу, не касаясь руками пола. П.игра «Не оставайся на полу».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см). 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег между предметами, скамейками. О.Р.У.(на скамейках) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 77.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой с расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку высотой 40 см 3. Перешагивание через шнур выс 40см П.игра «Мышеловка».</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> «Зимняя олимпиада»_О.В.Д. 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м. 2. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба на носках между кеглями. 4. Прыжки на двух ногах через шнуры. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Точно в круг», «Кто дальше». П.игра ««Охотники и зайцы», «Медвежата на льдине», «Сделай фигуру»</p>

Старшая группа

1 февраля – 23 февраля

Тема: «День Защитника Отечества»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Сильные как папы»

- Задачи:
1. Упражнять в ходьбе и беге враспынную.
 2. Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске.
 3. Упражнять в перепрыгивании через бруски.
 4. Упражнять в забрасывании мяча в корзину.
 5. Упражнять в подлезании под дугу.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба враспынную. Перестроение в три колонны.</p> <p>О.Р.У.(с обручем) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 74.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Ходьба по наклонной доске, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки – перепрыгивание через бруски высотой 10 см..</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину с расстояния 2м. двумя руками из-за головы.</p> <p>П.игра «Охотники и зайцы».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Равновесие – бег по наклонной доске, спуск шагом.</p> <p>2. Прыжки через бруски правым и левым боком.</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Точный пас», «По дорожке».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу.</p> <p>О.Р.У.(с палкой) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 76.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см).</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой.</p> <p>3. Лазанье – подлезание под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p>П.игра «Не оставайся на полу».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см).</p> <p>2. Ползание на четвереньках между кеглями.</p> <p>3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег между предметами, скамейками.</p> <p>О.Р.У.(на скамейках) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 77.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой с расстояния 3 м.</p> <p>2. Подлезание под палку высотой 40 см</p> <p>3. Перешагивание через шнур выс 40см</p> <p>П.игра «Мышеловка».</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> « Мы растем сильными и смелыми»</p> <p>О.В.Д. 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м.</p> <p>2. Ползание по гимн.скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Точно в круг», «Кто дальше».</p> <p>П.игра« Затейники», «Кто скорее к своему флажку», «Пробеги тихо», Метко в цель»</p>

Старшая группа

24 февраля – 8 марта

Тема: «Международный женский день»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Маленькие помощники»

Задачи: 1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу.

2. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, удерживая равновесие.

3. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, разучить прыжок в высоту.

4. Упражнять в метании мешочков в цель.

5. Упражнять в ползании между кеглями.

1 Неделя

Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег между предметами.

О.Р.У.(без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 79.

1. Занятие. О.В.Д. 1. Лазанье – влезание на гимн. стенку.

2. Ходьба по гимн. скамейке.

3. Прыжки с ноги на ногу.

4. Отбивание мяча в ходьбе.

П.игра «Гуси - лебеди».

2. Занятие. О.В.Д. 1. Лазанье – влезание на гимн. стенку.

2. Ходьба по гимн. скамейке.

3. Прыжки с ноги на ногу между предметами.

4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.

На улице: Игровые упражнения: «Гонки санок», «Не попадись».

П.игра «Ловишки парами».

2 Неделя

Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному. По сигналу поворот в другую сторону.

О.Р.У.(с малым мячом) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 83.

1. Занятие. О.В.Д. 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.

2. Прыжки из обруча в обруч.

3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола.

П.игра «Наседка и цыплята», «Сова и мыши», «Медведи и пчелы», «Лягушки в болоте»

2. Занятие тематическое: «Помогаем маме»

О.В.Д. 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.

2. Прыжки через набивные мячи.

3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками.

На улице: Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень».

Старшая группа

8 марта – 31 марта

Тема: «Народная культура и традиции»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Дружные соседи»

- Задачи: 1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу.
2. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, удерживая равновесие.
3. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, разучить прыжок в высоту.
4. Упражнять в метании мешочков в цель.
5. Упражнять в ползании между кеглями.

1 Неделя	2 Неделя
<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег по кругу. О.Р.У.(без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 85. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Прыжки в высоту с разбега. 2. Метание мешочков в цель. 3. Ползание на четвереньках между кеглями. П.игра «Медведи и пчелы». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прыжки в высоту с разбега. 2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5м. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Кто быстрее». П.игра «Карусель».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. О.Р.У.(с обручем) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 88. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Ползание по гимн.скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. Ходьба по гимн.скамейке боком приставным шагом. 3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры. П.игра«Ловишки». <u>2. Занятие тематическое:</u> «В деревню, к бабушке!»_О.В.Д. 1. Ползание по гимн. скамейке «по медвежьей». 2. Ходьба по гимн.скамейке, на середине присесть. 3. Прыжки из обруча в обруч. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Канатоходец», «Удочка». П.игры «Каравай», «Бусинки», «Пузырь», «Рыбачок»</p>

Старшая группа
1 апреля – 17 апреля
Тема: «Весна»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Солнышко»

- Задачи: 1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами.
 2. Продолжать учить устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.
 3. Разучить прыжки с короткой скакалкой.
 4. Упражнять в метании в вертикальную цель.
 5. Упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя
<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег врассыпную. О.Р.У.(без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 90. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м. 2. Подлезание под шнур боком справа и слева. 3. Ходьба на носках между набивными мячами. П.игра «Не оставайся на полу». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м. 2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Прокати и сбей», «Не попадись». П.игра «Удочка».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу. О.Р.У.(без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 93. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 на середине. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4м. П.игра «Медведи и пчелы». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Ходьба по гимнаст. скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах правым боком, затем левым. 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Ловишки-перебежки», «Стой», «Передача мяча в колонне».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег между предметами. О.Р.У.(с короткой скакалкой) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 95. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Прыжки через короткую скакалку на месте. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. П.игра««Цапля», «Караси и щука», «Затейники», «Мышеловка» <u>2. Занятие тематическое:</u> «Прогулка по весеннему лесу» О.В.Д. 1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу. 3. Пролезание в обруч. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Пройди - не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай».</p>

Старшая группа

18 апреля – 9 мая

Тема: «День победы»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Идем на парад»

- Задачи:
1. Упражнять в ходьбе и беге парами.
 2. Упражнять в перешагивании через набивные мячи.
 3. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.
 4. Отрабатывать навыки бросания мяча о стену.
 5. Упражнять в пролезании в обруч.

1 Неделя	2 Неделя
<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному.</p> <p>О.Р.У.(смячом) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 97.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м.</p> <p>2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку.</p> <p>3. Ходьба по гимн.скамейке на носках.</p> <p>П.игра «Удочка».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4м.</p> <p>2. Ходьба по гимн.скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу».</p> <p>П.игра «Горелки».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>О.Р.У.(без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 100.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Лазанье по гимн.стенке одноименным способом и спуск вниз.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте.</p> <p>3. Ходьба по канату боком.</p> <p>П.игра «Карусель».</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> «Вместе весело шагать»</p> <p>О.В.Д. 1. Лазанье по гимн.стенке одноименным способом и спуск вниз.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Не попадись».</p> <p>П.игры: «Парный бег», «Дедушка рожок», «Успей выбежать», «Прыжки через веревку»</p>

Старшая группа

10 мая – 1 июня

Тема: «Лето»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Ах, лето красное!»

- Задачи:
1. Упражнять в ходьбе и беге парами.
 2. Упражнять в перешагивании через набивные мячи.
 3. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.
 4. Отрабатывать навыки бросания мяча о стену.
 5. Упражнять в пролезании в обруч.

1 Неделя	2 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>О.Р.У.(без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 103.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3. Бросание мяча о стену с расстояния 3м одной рукой, а ловля двумя.</p> <p>П.игра «Мышеловка».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег между предметами.</p> <p>О.Р.У.(сфлажками) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 105.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях.</p> <p>П.игра «Не оставайся на полу».</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> «Летняя олимпиада»</p> <p>О.В.Д. 1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2.Забрасывание мяча в корзину.</p> <p>3. Подлезание под дугу.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Прокати – не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо».</p> <p>П.игры: «Хитрая лиса», «Гуси-лебеди», «Лягушки в болоте», «Школа мяча»</p>

Подготовительная группа

23 августа – 5 сентября

Тема: День Знаний

Тематический комплекс утренней гимнастики «Кто, кто в теремочке живет?»

Задачи:

1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.
3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.
4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, подбрасывании мяча вверх двумя руками.
5. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег колонной по одному. Построение в шеренгу, проверка равнения. О.Р.У. (без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.13. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу. П.игра«Мышеловка». <u>2. Занятие.О.В.Д.</u> 1. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 3. Перебрасывание мячей. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Быстро в колонну», «Пингвины». П.игра: «Ловишки».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя. О.Р.У. (с мячом) Л.И. Пензулаева«Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.17. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1.Прыжки «Достань до предмета»- подпрыгивание на двух ногах. 2. Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе. П.игра«Сделай фигуру». <u>2. Занятие . О.В.Д.</u> 1.Прыжки в высоту с места. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 3. Ползание на четвереньках между предметами. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень». П.игра: «Мы, веселые ребята», «Удочка».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную. О.Р.У. (без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.20. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по канату боком приставным шагом. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его. П.игра «Удочка». <u>2. Занятие тематическое:</u> «Путешествие в страну знаний»О.В.Д. 1. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в двух шеренгах. 2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. 3. Ходьба по канату боком приставным шагом. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Не попадись», «Мяч о стенку». П.игра: «Классики», «Ловкие пальцы».</p>

Подготовительная группа

6 сентября – 26 сентября

Тема: «Мой город, моя страна, моя планета»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Путешествуем по улицам города», «Путешествуем по странам»

Задачи:

1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному.
2. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.
3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.
4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, подбрасывании мяча вверх двумя руками.
5. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

1 Неделя	2 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя делать команду; бег в рассыпную.</p> <p>О.Р.У. (с палкой) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.23.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Пролезание в обруч.</p> <p>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, - «Пингвины».</p> <p>П.игра «Мы, веселые ребята».</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> «Мы сильные и ловкие»</p> <p>О.В.Д. 1.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Будь ловким».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу, проверка равнения.</p> <p>Ходьба; по сигналу перестроение в колонну по два.</p> <p>О.Р.У. (без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.27.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>3. Бросание мяча двумя руками от груди.</p> <p>П.игра «Перелет птиц».</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> «Земля – наш общий дом»</p> <p>О.В.Д. 1. Ходьба по гимнастич. скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, через шнуры правым и левым боком.</p> <p>3. Передача мяча двумя руками от груди.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения.</p> <p>П.игры: «Не попадись», «Салки», «Невидимка», «Статуи».</p>

Подготовительная группа

27 сентября – 24 октября

Тема: «Осень»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Осенние листочки»

Задачи:

1. Учить детей перестроению в колонну по два, упражнять в непрерывном беге до 1 мин.
2. Учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке.
3. Упражнять в перепрыгивании через шнуры.
4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, подбрасывании мяча вверх двумя руками.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя. О.Р.У. (с большим мячом) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.30. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1.Прыжки – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Переползание через препятствия. П.игра «Не оставайся на полу». <u>2. Занятие.О.В.Д.</u> 1.Прыжки – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.2. Перебрасывание мячей друг другу от груди. 3.Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Не попадись». П.игра: «Ловишки».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную. О.Р.У. (с малым мячом) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.33. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.2. Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. П.игра «Удочка». <u>2. Занятие.О.В.Д.</u> 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Отбей волан». Эстафета « Будь ловким».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному. Построение в колонну по два. Бег в колонне по два. О.Р.У. (с обручем) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет » стр.35. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Пролезание подряд через три обруча. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках. 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие. П.игра «Гуси - лебеди». <u>2. Занятие тематическое:</u> «Убираем урожай» О.В.Д. 1.Переползание на четвереньках с преодолением препятствий. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. 3. Прыжки на препятствие. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Посадка картофеля», «Попади в корзину».</p>

Подготовительная группа

25 октября – 14 ноября

Тема: «День народного единства»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Веселые друзья»

Задачи:

1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен.
2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
3. Упражнять в прыжках, учить прыжкам на правой и левой ноге.
4. Упражнять перебрасывание мяча в шеренгах.
5. Упражнять в ползании по скамейке на животе, в пролезании через обруч с мячом в руке.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя
<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба; по сигналу ходьба с высоким подниманием колен. О.Р.У. (с малым мячом) Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.39. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из правой руки в левую перед собой. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу. П.игра «Пожарные на учении». <u>2. Занятие.О.В.Д.</u> 1. Ходьба по гимнастич. скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую. 2. Прыжки по прямой. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. <u>На улице:</u> Игровые упражнения. П.игра: «Мышеловка».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному. Бег между кеглями. Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три. О.Р.У. (с обручем) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.42. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1.Прыжки с продвижением вперед – поочередное подпрыгивание. 2. Ползание по гимн.скамейке на животе. 3. Отбивание мяча о землю. П.игра «Не оставайся на полу». <u>2. Занятие.О.В.Д.</u> 1. Прыжки на правой и левой ноге. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 3. Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику». П.игра: «Ловишки».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Бег между предметами. О.Р.У. (с большим мячом) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.44. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках. 3. Равновесие – ходьба по гимнаст. скамейке на носках. П.игра «Удочка». <u>2. Занятие тематическое:</u> «Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми!» О.В.Д. 1. Ведение мяча в ходьбе. 2. Ползание по гимн.скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени 3. Ходьба на носках, руки за головой, между мячами. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Ловишки парами»</p>

Подготовительная группа

15 ноября – 30 декабря

Тема: «Новый год»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Вокруг елки»

Задачи:

1. Упражнять детей в беге колонной по одному.
2. Разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку.
3. Отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий.
4. Упражнять перебрасывание мяча друг другу.
5. Упражнять в ползании по скамейке на животе.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя	4 Неделя	5 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную. О.Р.У. (на гим. скамейках) Л.И. Пензулаева « Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет » стр.46. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Лазанье – подлезание под шнур боком. 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета. 3. Равновесие –ходьба по гимн.скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. П.игра «Пожарные на учении». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1.Подлезание под шнур прямо и боком. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.3. Ходьба между предметами на носках. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Белки в лесу». П. игра: «Поймай снежинку».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба в колонне по одному, бег между предметами. О.Р.У. (с палкой) Л.И. Пензулаева « Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.50. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Равновесие – ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны. 2. Прыжки – перепрыгивание на двух ногах через бруски. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из за головы. П.игра «Кто скорее до флажка». <u>2. Занятие.О.В.Д.</u> 1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 2. Прыжки – перепрыг. через шнур. 3. Перебрасывание мяча, стоя на коленях из-за головы. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень». П.игра: «Мороз – Красный нос».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.Ходьба в колонне по одному. О.Р.У. (с флажками) Л.И. Пензулаева « Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.53. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1.Прыжки – подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка. 3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них. П.игра «Не оставайся на полу». <u>2. Занятие.О.В.Д.</u> 1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге. 2. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая мяч. 3. Прокатывание набивного мяча. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Метко в цель», «По мостику». П.игра: «Мороз – Красный нос».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Бег враспынную. О.Р.У. (без предметов) Л.И. Пензулаева « Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.55. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах. 2. Ползание по гимн.скамейке на животе. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. П.игра «Охотники и зайцы». <u>2. Занятие.О.В.Д.</u> 1. Перебрасывание мяча друг другу с расстоян. 3м. 2. Ползание с мешочком на спине на четвереньках. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Метко в цель»</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. О.Р.У. (с обручем) Л.И. Пензулаева « Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет » стр.59. <u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Лазанье – влезание по гимн.стенке до верха. 2. Равновесие –ходьба по гимнаст. скамейке с перешагиванием через кубики.3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. П.игра «Хитрая лиса». <u>2. Занятие тематическое:</u> «Встречали звери Новый год» О.В.Д. 1.Лазанье до верха гимнаст.стенки разнообразным способом. 2. Ходьба по гимнаст.скамейке боком, приставным шагом. 3. Прыжки между кеглями на двух ногах. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Забей шайбу», «По дорожке».</p>

Подготовительная группа

1 января – 31 января

Тема: «Зима»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Снежная королева!»

- Задачи: 1. Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их.
2. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске.
3. Упражнять в прыжках с ноги на ногу.
4. Упражнять в забрасывании мяча в кольцо.
5. Упражнять в ползании на четвереньках.

1 Неделя	2 Неделя	3 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба враспынную. Перестроение в три колонны. О.Р.У.(с обручем) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 74. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Ходьба по наклонной доске, руки в стороны. 2. Прыжки – перепр. через бруски высотой 10 см. 3. Забрасывание мяча в корзину с расстояния 2м. двумя руками из-за головы. П.игра «Охотники и зайцы». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Равновесие – бег по наклонной доске, спуск шагом. 2. Прыжки через бруски правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Точный пас», «По дорожке».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу. О.Р.У.(с палкой) Л.И. Пензулаева «Физкульт. занятия с детьми 5-6 лет» стр. 76. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см). 2. Отбивание мяча одной рукой. 3. Лазанье – подлезание под дугу, не касаясь руками пола. П.игра «Не оставайся на полу». <u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см). 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег между предметами, скамейками. О.Р.У.(на скамейках) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 77. <u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой с расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку высотой 40 см 3. Перешагивание через шнур выс 40см П.игра «Мышеловка». <u>2. Занятие тематическое:</u> «В царстве снежной королевы» О.В.Д. 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расст. 3м. 2. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба на носках между кеглями. 4. Прыжки на двух ногах через шнуры. я <u>На улице:</u> Игровые упражнени: «Точно в круг», «Кто дальше». П.игра ««Охотники и зайцы», «Медвежата на льдине», «Салки со снежками», «Хоккеисты».</p>

Подготовительная группа

1 февраля – 23 февраля

Тема: «День Защитника Отечества»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Богатыри земли русской»

- Задачи:
1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.
 2. Упражнять в перепрыгивании через бруски.
 3. Упражнять в забрасывании мяча в корзину.
 4. Упражнять в подлезании под дугу.

1 Неделя	2 Неделя
<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу.</p> <p>О.Р.У.(с палкой) Л.И. Пензулаева «Физкульт. занятия с детьми 5-6 лет» стр. 76.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см). 2. Отбивание мяча одной рукой. 3. Лазанье – подлезание под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p>П.игра «Не оставайся на полу».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см). 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег между предметами, скамейками.</p> <p>О.Р.У.(на скамейках) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 77.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой с расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку высотой 40 см 3. Перешагивание через шнур выс 40см</p> <p>П.игра «Мышеловка».</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> «Во всем хочу как папа стать» О.В.Д. 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расст. 3м. 2. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба на носках между кеглями. 4. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Точно в круг», «Кто дальше».</p> <p>П.игры: «Батарея, огонь!», «Снайперы», «Часовые», «Забрось в кольцо».</p>

Подготовительная группа

24 февраля – 8 марта

Тема: «Международный женский день»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Путешествие мамонтенка»

Задачи: 1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу.

2. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, удерживая равновесие.

3. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, разучить прыжок в высоту.

4. Упражнять в метании мешочков в цель.

5. Упражнять в ползании между кеглями.

1 Неделя	2 Неделя
<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег между предметами.</p> <p>О.Р.У.(без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 79.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Лазанье – влезание на гимнаст. стенку.</p> <p>2. Ходьба по гимнаст. скамейке.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе.</p> <p>П.игра «Гуси - лебеди».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Лазанье – влезание на гимнаст. стенку.</p> <p>2. Ходьба по гимнаст. скамейке.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами.</p> <p>4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Золушка», «Не попадись».</p> <p>П.игра «Собери цветок для мамы», «Чья это мама».</p>	<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному. По сигналу поворот в другую сторону.</p> <p>О.Р.У.(с малым мячом) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 83.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола.</p> <p>П.игра « Наседка и цыплята», «Сова и мыши», «Медведи и пчелы», «Лягушки в болоте»</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> «По морям, по волнам, за цветами для бабушек и мам»</p> <p>О.В.Д. 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки через набивные мячи.</p> <p>3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками.</p> <p>П.игры: «Нежные слова», «Бабушкин клубок».</p>

Подготовительная группа

9 марта – 31 марта

Тема: «Народная культура и традиции»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Весенние цветочки»

Задачи: 1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу.

2. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, удерживая равновесие.

3. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, разучить прыжок в высоту.

4. Упражнять в метании мешочков в цель.

5. Упражнять в ползании между кеглями.

1 Неделя	2 Неделя
<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>О.Р.У.(без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 85.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Прыжки в высоту с разбега.</p> <p>2. Метание мешочков в цель.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между кеглями.</p> <p>П.игра «Медведи и пчелы».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прыжки в высоту с разбега.</p> <p>2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5м.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Кто быстрее».</p> <p>П.игра «Карусель».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному.</p> <p>О.Р.У.(с обручем) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 88.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Ползание по гимн.скамейке с опорой на ладони и ступни.</p> <p>2. Ходьба по гимн.скамейке боком приставным шагом.</p> <p>3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры.</p> <p>П.игра«Ловишки».</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> «Волшебный лес Рязани»_О.В.Д. 1. Ползание по гимн. скамейке «по медвежьей».</p> <p>2. Ходьба по гимн.скамейке, на середине присесть.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Лесное эхо», «Займи домик»</p> <p>.П.игры «Матушка - весна», «Бусинки», «Пузырь», «Рыбачок»</p>

Подготовительная группа

1 апреля – 18 апреля

Тема: «Весна»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Вместе весело шагать»

Задачи: 1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами.

2. Продолжать учить устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.

3. Разучить прыжки с короткой скакалкой.

4. Упражнять в метании в вертикальную цель.

5. Упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.

<p>1 Неделя</p> <p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег врассыпную. О.Р.У.(без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 90.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м. 2. Подлезание под шнур боком справа и слева. 3. Ходьба на носках между набивными мячами. П.игра «Не оставайся на полу».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м. 2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Прокати и сбей», «Не попадись». П.игра «Удочка».</p>	<p>2 Неделя</p> <p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу. О.Р.У.(без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 93.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 на середине. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4м. П.игра «Медведи и пчелы».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Ходьба по гимнаст. скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах правым боком, затем левым. 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Ловишки-перебежки», «Стой», «Передача мяча в колонне».</p>	<p>3 Неделя</p> <p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег между предметами. О.Р.У.(с короткой скакалкой) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 95.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Прыжки через короткую скакалку на месте. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. П.игра««Цапля», «Караси и щука», «Затейники», «Мышеловка»</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> «Вспомни, покажи и поиграй силу, ловкость испытай» О.В.Д. 1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу. 3. Пролезание в обруч. <u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Пройди - не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай».</p>
--	---	--

Подготовительная группа

19 апреля – 9 мая

Тема: «День победы»

Тематический комплекс утренней гимнастики «В гостях у летной эскадрильи»

- Задачи:
1. Упражнять в ходьбе и беге парами.
 2. Упражнять в перешагивании через набивные мячи.
 3. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.
 4. Отрабатывать навыки бросания мяча о стену.
 5. Упражнять в пролезании в обруч.

1 Неделя	2 Неделя
<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. О.Р.У.(смячом) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 97.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. 2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку. 3. Ходьба по гимн.скамейке на носках. П.игра «Удочка».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4м. 2. Ходьба по гимн.скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу». П.игра «Горелки».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег враспынную. О.Р.У.(без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 100.</p> <p><u>1.Занятие.О.В.Д.</u> 1. Лазанье по гимн.стенке одноименным способом и спуск вниз. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте. 3. Ходьба по канату боком. П.игра «Карусель».</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> «Аты - баты, мы солдаты!»</p> <p>О.В.Д. 1. Лазанье по гимн.стенке одноименным способом и спуск вниз. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Не попадись».</p> <p>П.игры: «Парный бег», «Дедушка рожок», «Успей выбежать», «Прыжки через веревку»</p>

Подготовительная группа

10 мая – 31 мая

Тема: «До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!»

Тематический комплекс утренней гимнастики «Мы всему научились!»

Задачи: 1. Упражнять в ходьбе и беге парами.

2. Упражнять в перешагивании через набивные мячи.

3. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

4. Отрабатывать навыки бросания мяча о стену.

5. Упражнять в пролезании в обруч.

1 Неделя	2 Неделя
<p>Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>О.Р.У.(без предметов) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 103.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3. Бросание мяча о стену с расстояния 3м одной рукой, а ловля двумя.</p> <p>П.игра «Мышеловка».</p> <p><u>2. Занятие. О.В.Д.</u> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу».</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег между предметами.</p> <p>О.Р.У.(с флажками) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 105.</p> <p><u>1.Занятие. О.В.Д.</u> 1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях.</p> <p>П.игра «Не оставайся на полу».</p> <p><u>2. Занятие тематическое:</u> «Дорога к олимпийским медалям»</p> <p>О.В.Д. 1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2.Забрасывание мяча в корзину.</p> <p>3. Подлезание под дугу.</p> <p><u>На улице:</u> Игровые упражнения: «Прокати – не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо».</p> <p>П.игры: «Быстрые и ловкие», «Забрось в кольцо», «Тяни в круг».</p>

ПЛАНИРОВАНИЕ ДОСУГОВ

по физической культуре на 2021-2022 учебный год

	Младшая группа	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
ПОНЕДЕЛЬНИК	15.30-15.45 группа № 10 1 неделя	15.30 – 15.50 группа №4 3 неделя	16.00-16.25 группа №6 3 неделя	15.55-16.25 группа №2 1 неделя
		15.30 – 15.50 группа №9 4 неделя	16.00-16.25 группа №8 4 неделя	15.55-16.25 группа №7 2 неделя