

Детский сад "Берёзка"
г.Палласовки Волгоградской области

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 1
« 04 » сентября 2017г



**Перспективное планирование по
образовательной области «Физическая культура»
на 2017-2018 учебный год
(для детей 3-7 лет)**

Инструктор по физической культуре
Коновалова Людмила Ивановна

Палласовка2017

Пояснительная записка

Полноценное физическое развитие дошкольника - это, прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки.

Планирование отражает содержание работы педагогического коллектива МКДОУ детский сад "Берёзка" по освоению образовательной области «Физическая культура» детьми 3-7 лет в соответствии с концепцией Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайловой и др. (СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2011).

Комплексный подход к выбору форм и методов проведения занятий в перспективных планах обеспечивает обучение детей каждой возрастной группы двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации и способствует укреплению их физического и психического здоровья.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале. Кроме этого проводится третье физкультурное занятие, организуемое по требованиям СанПиН, которое рекомендуется проводить на улице в форме оздоровительного часа.

II младшая группа

Недели Номер занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	1	2	3	4	5	6	7	8
Совместная деятельность с педагогом								
Построение, перестроение	В колонне по одному				В колонну по одному			
Ходьба	В колонне по одному; игровое задание «Едет, едет паровоз»; ходьба на носках		На пятках; с заданием (кружиться), ходьба по диагонали		В колонне по одному; на носках, на пятках		С высоким подниманием колен «Петушки»; с заданием кружиться на месте; ходьба «змейкой»	
Бег	В колонне по одному; по диагонали; с ускорением по диагонали; с препятствием				В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую; с ускорением по диагонали; с препятствием			
Равновесие			Ходьба по извилистой дорожке		Оценка физических качеств: Силы мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча). Силы мышц ног (прыжки в длину с места). Силы мышц плечевого пояса (метание мешочка вдаль).			
Прыжки	Прыжки в длину		На двух ногах с работой рук					
Бросание, ловля, метание	Набивного мяча двумя руками из-за головы							
Ползание, лазание			Ползание на средних четвереньках по прямой					
Праздники, досуги, развлечения	«Лесная сказка»							
Взаимодействие со специалистами								
	Упражнения на релаксацию «Шарик»				Пальчиковая гимнастика комплекс №1			
Региональный компонент								
	«В медведя»				«Заинька»			
Совместная деятельность с семьей								
					Беседа о влиянии основных			

			движений (ходьба, бег, прыжки) на состояние здоровья детей. Ознакомить с подвижными играми и упражнениями, которые можно использовать в домашних условиях	
--	--	--	---	--

ОКТАБРЬ

Недели Номер занятия	5 неделя		6 неделя		7 неделя		8 неделя		9 неделя	
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Совместная деятельность с педагогом										
<i>Построение, перестроение</i>	В колонну по одному				В колонне по одному				В колонне по одному	
<i>Ходьба</i>	В колонне по одному; игровое упражнение «Едет, едет паровоз»; на носках; на внешней стороне стопы «Пингвины»; на высоких четвереньках «Обезьянки»; с заданием (остановиться); пристанным шагом вперед «Оловянный солдатик»				В колонне друг за другом; игровое упражнение «Едет, едет паровоз»; ходьба на носках; на внешней стороне стопы «Пингвины»; с заданием: ходьба – ползание с опорой на кисти рук и колени «Черепашки»; с заданием остановиться; приставным шагом вперед и назад				В колонне друг за другом; игровое упражнение «Едет, едет паровоз»; ходьба на носках; на внешней стороне стопы «Пингвины»	
<i>Бег</i>	В колонне по одному; взявшись за руки; по кругу; шеренгой с одной стороны на другую с ускорением «Пойдем в гости»; с препятствием – под гимнастической палкой «под веточкой»				В колонне по одному; со сменой направления; с ускорением шеренгой с одной стороны зала на другую; с препятствием				В колонне по одному; со сменой направления	
<i>Равновесие</i>	Ходьба с перешагиванием через предметы - через рейки лестницы		Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы		Ходьба с перешагиванием через предметы «Ежики» в быстром темпе				Ходьба с перешагиванием через предметы	
<i>Прыжки</i>	Прыжки в обруч и из обруча; через обруч		Прыжки в обруч; через «цветочек»;				На двух ногах с продвижением		На двух ногах с продвижением вперед	

		через колечки разных размеров		вперед	
<i>Бросание, ловля, метание</i>	Катание мяча друг другу двумя руками		Прокатывание мяча между предметами	Прокатывание мяча между предметами	
<i>Ползание, лазание</i>		Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом	За катящимся мячом с ускорением	За катящимся мячом с ускорением и замедлением темпа	За катящимся мячом с ускорением
<i>Праздники, досуги, развлечения</i>	«Мячик круглый есть у нас»				
Взаимодействие со специалистами					
	<i>Упражнения на релаксацию «Слон»</i>		<i>Пальчиковая гимнастика №1</i>		
Региональный компонент					
		«По кочкам»		«Зайка серенький сидит»	
Совместная деятельность с семьей					
			Индивидуальные консультации с родителями по частоте использования пальчиковой гимнастики и оценке ее результатов		

Недели Номер занятия	<i>10 неделя</i>		<i>11 неделя</i>		<i>12 неделя</i>		<i>13 неделя</i>	
	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	<i>21</i>	<i>22</i>	<i>23</i>	<i>24</i>
Совместная деятельность с педагогом								

Построение, перестроение	В колонне по одному		В колонне по одному, построение в круг	
Ходьба	В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую «Пойдем в гости»; на носках «Мышки»; на пятках «Гуси»; с высоким подниманием колен «Петушки»; с заданием		В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую «Пойдем в гости»; на носках «Мышки»; на пятках «Гуси»; на высоких четвереньках «Обезьянки»; приставным шагом влево и вправо	
Бег	В колонне по одному; двумя колоннами, держась за руки; с ускорением по диагонали		В колонне по одному; по диагонали; с ускорением по диагонали	
Равновесие	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее	Ходьба из обруча в обруч
Прыжки	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прыжки на двух ногах на месте в парах		Вверх на месте с целью достать предмет
Бросание, ловля, метание	Прокатывание мяча между предметами		Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю	
Ползание, лазание		Ползание по скамейке на четвереньках	На четвереньках по скамейкам разной высоте	На четвереньках по скамейке
Праздники, досуги, развлечения	«Колобок»			
Взаимодействие со специалистами				
	Упражнения на релаксацию «Бубенчик»		Пальчиковая гимнастика №1	
Региональный компонент				
	«Пузырь»		«Шла коза»	
Совместная деятельность с семьей				
	Консультация по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь слойности окружающей среды и видов одежды с температурой			

ДЕКАБРЬ

Недели Номер занятия	14 неделя		15 неделя		16 неделя		17 неделя	
	27	28	29	30	31	32	33	34
Совместная деятельность с педагогом								
<i>Построение, перестроение</i>	В колонну; в круг; в рассыпную				В колонне по одному; перестроение в круг; в рассыпную			
<i>Ходьба</i>	В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую «Пойдем в гости», на носках; на пятках; с заданием (ходьба – ползание с опорой на кисти рук и коленей «Черепашки»)				В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую «Пойдем в гости», на носках; на пятках, с высоким подниманием колен «Петушки»; «змейкой»			
<i>Бег</i>	В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую; с ускорением шеренгой с одной стороны на другую				В колонне по одному; взявшись за руки; с ускорением шеренгой с одной стороны зала на другую			
<i>Равновесие</i>	Ходьба по гимнастической скамейке		Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием для рук		Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках			
<i>Прыжки</i>	Вверх с места с целью достать предмет		Вверх с места с целью достать предмет				Спрыгивание со скамейки	
<i>Бросание, ловля, метание</i>	Прокатывание мяча с целью сбить кеглю				Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте			
<i>Ползание, лазание</i>			Подлезание под дугу, не касаясь руками пола		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола		Подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола	
<i>Праздники, досуги, развлечения</i>	«Зимушка-зима»							
Взаимодействие со специалистами								
	Упражнения на релаксацию «Лимон»				Пальчиковая гимнастика №2			
Региональный компонент								

	«Жмурки»	«Снежная баба»	«Дядька Трифон»	
Совместная деятельность с семьей				
	Консультация о влиянии двигательного режима на здоровье детей. Раскрыть содержание двигательной деятельности в субботние и воскресные дни			

ЯНВАРЬ

Недели Номер занятия	18 неделя		19 неделя		20 неделя		21 неделя	
	35	36	37	38	39	40	41	42
	Совместная деятельность с педагогом							
<i>Построение, перестроение</i>	Построение в шеренгу		Построение в колонну, шеренгу; перестроение в круг, шеренгу			Построение свободное		
<i>Ходьба</i>	Ходьба в колонне «змейкой»		В колонне по одному «Трамвай»; на носках; на внешней стороне стопы «Пингвины»; с заданием: ползание с опорой на кисти рук и колени «Черепашки»; приставным шагом вперед и назад с приседом.			Ходьба обычная, по шнуру		
<i>Бег</i>	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением темпа «Птичка и птенчики»		В колонне по одному; по два держась за руки; с ускорением по диагонали; в сочетании с прыжками «Зайки»			Бег обычный, с остановкой по сигналу		
<i>Равновесие</i>	«Поезд»		Ходьба по гимнастической скамейке, с мячом над головой					
<i>Прыжки</i>					В длину с места		Прыжки в длину с места через веревочку	
<i>Бросание, ловля, метание</i>	«Береги предмет»		Ловля мяча, брошенного взрослым		Ловля мяча, брошенного взрослым; бросание мяча друг другу и ловля его		Ловля мяча, брошенного взрослым и бросок обратно	

<i>Ползание, лазание</i>	«Наседка и цыплята»	Подлезание под дугами и под скамейкой произвольным способом	Подлезание в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола	Пролезть в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола
	Взаимодействие со специалистами			
		<i>Упражнения на релаксацию «Марионетки»</i>		<i>Пальчиковая гимнастика №2</i>
	Региональный компонент			
	<i>«Чок да чок»</i>		<i>«Колобок»</i>	
	Совместная деятельность с семьей			
			Консультация о значении развития мелкой мускулатуры – рассмотреть полезность действий с мячами	

ФЕВРАЛЬ

Недели Номер занятия	22 неделя		23 неделя		24 неделя		25 неделя	
	43	44	45	46	47	48	49	50
	Совместная деятельность с педагогом							
<i>Построение, перестроение</i>	В колонну по одному; в круг				В колонне по одному; в круг			
<i>Ходьба</i>	В колонне по одному «Трамвай»; на носках «Мышки»; на пятках «Гуси»; с высоким подниманием колен «Петушки»; ходьба с заданием (остановиться, встать на носки и постоять); ходьба в «горку и с горки»				В колонне по одному «Трамвай»; на носках «Мышки»; на пятках «Гуси»; на высоких четвереньках «Обезьянки»; с заданием (остановиться, встать на носки и постоять); приставным шагом влево и вправо			
<i>Бег</i>	В колонне по одному; по диагонали; шеренгой с одной стороны на другую с ускорением; с препятствием через обруч, расположенной вертикально				Бег в колонне по одному со сменой направления		Бег врассыпную, широким шагом	
<i>Равновесие</i>	Ходьба по гимнастической				Ходьба по скамейке на			

	скамейке на высоких четвереньках		средних четвереньках; высоких четвереньках	
Прыжки	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места через линии		Прямой галоп «Лошадки»
Бросание, ловля, метание	Ловля мяча, брошенного взрослым; ловля и броски мяча друг другу		Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы	Бросание мяча вперед двумя руками разными способами (из-за головы, от груди)
Ползание, лазание		Переползание через скамейку боком	Переползание через бревно боком	
Праздники, досуги, развлечения	«Мы юные, отважные»			
	Взаимодействие со специалистами			
	Упражнения на релаксацию «Лошадки»		Пальчиковая гимнастика №2	
	Региональный компонент			
	«Заинька»	«Пузырь»		«Башиачник»
	Совместная деятельность с семьей			
			Обсудить формирование самостоятельности и активности в двигательной деятельности. Наметить пути развития интереса у детей с низкой двигательной активностью	

МАРТ

Недели Номер занятия	26 неделя		27 неделя		28 неделя		29 неделя	
	51	52	53	54	55	56	57	58
	Совместная деятельность с педагогом							
<i>Построение, перестроение</i>	Построение в колонну				Построение в колонну			
<i>Ходьба</i>	В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую «Пойдем в гости»; на носках; на пятках; с				В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую «Пойдем в гости»; на носках; на пятках; с			

	заданием: ходьба-ползание с опорой на кисти рук и колени «Черепашки»; с заданием «кружение»		высоким подниманием колен «Петушки»; с заданием «кружение»	
<i>Бег</i>	В колонне по одному; по кругу, взявшись за руки; с ускорением по диагонали; бег «змейкой» между предметами		В колонне по одному; со сменой направления; с ускорением по диагонали; «змейкой»	
<i>Равновесие</i>	Ходьба по кирпичикам		Ходьба по кирпичикам	
<i>Прыжки</i>	Прямой галоп «лошадки»	Прямой галоп «лошадки»		Прыжки через предметы
<i>Бросание, ловля, метание</i>	Бросание мяча вперед, двумя руками разными способами (от груди, из-за головы)		Бросание мяча двумя руками из-за головы через сетку	Бросание мяча двумя руками из-за головы через веревку
<i>Ползание, лазание</i>		По лесенке-стремянке и спуск с нее	Лазание по лесенке-стремянке и гимнастической стенке	Лазание по лесенке-стремянке и гимнастической стенке
<i>Праздники, досуги, развлечения</i>	<i>«Выручаем Айболита»</i>			
	Взаимодействие со специалистами			
	<i>Упражнения на релаксацию «Воздушный шарик»</i>		<i>Пальчиковая гимнастика №3</i>	
	Региональный компонент			
		<i>«Здравствуй, дедушка»</i>		<i>«Шла коза»</i>
	Совместная деятельность с семьей			
		Консультация по охране органов зрения. Привлечь внимание к контролю позы ребенка при рассматривании книг, рисовании, оценке степени освещенности рабочего места ребенка		

АПРЕЛЬ

Недели Номер занятия	30 неделя		31 неделя		32 неделя		33 неделя	
	59	60	61	62	63	64	65	66
	Совместная деятельность с педагогом							
<i>Построение, перестроение</i>	Из колонны по четыре в колонну по одному				Из колонны по четыре в колонну по одному			
<i>Ходьба</i>	В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую «Пойдем в гости»; на носках; на внешней стороне стопы «Пингвины»; на высоких четвереньках «Обезьянки»; с заданием (руки вдоль туловища «Оловянный солдатик»)				В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую «Пойдем в гости»; на носках; на внешней стороне стопы «Пингвины»; ползание с опорой на кисти рук и колени «Черепашки», с заданиями (приставным шагом вперед и назад)			
<i>Бег</i>	В колонне по одному; двумя колоннами; держась за руки «Змейка»; с ускорением шеренгой с одной стороны зала на другую; «змейкой» между предметами				В колонне по одному; по диагонали; с ускорением шеренгой с одной стороны зала на другую; «змейкой» между предметами			
<i>Равновесие</i>	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, с выполнением задания (на середине скамейке подняться на носки и постоять)				Влезание на скамейку, поворот вокруг себя переступанием			
<i>Прыжки</i>	Через предметы		Через предметы (без остановки) с активной работой рук				С ноги на ногу	
<i>Бросание, ловля, метание</i>	Бросание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку двумя командами				Бросание мяча двумя руками вверх и ловля его		Бросание мяча двумя руками вверх и ловля его	
<i>Ползание, лазание</i>			По наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки, переход на лесенку-стремянку		По наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки, переход на лесенку-стремянку Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки,		Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенке, переход на гимнастическую стенку	

			переход на гимнастическую скамейку	
Праздники, досуги, развлечения	«Мы растем здоровыми»			
	Взаимодействие со специалистами			
	Упражнения на релаксацию «Кошка»		Пальчиковая гимнастика №3	
	Региональный компонент			
		«Котик-коток»		«По кочкам»
	Совместная деятельность с семьей			
		Привлечь внимание родителей к привычной позе ребенка во время ходьбы, стояния, сидения. Раскрыть влияние различных факторов на формирование осанки детей		

МАЙ

Недели	34 неделя				35 неделя		36 неделя	
	67	68	69	70	71	72	73	74
	Совместная деятельность с педагогом							
Построение, перестроение	Из колонны по одному в колонну по два				Из колонны по одному в колонну по два			
Ходьба	В колонне по одному «Трамвай»; на носках «Мышки»; на пятках «Гуси»; с высоким подниманием колен «Петушки»; с заданиями (по сигналу остановиться, подняться на носки и стоять)				В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую «Пойдем в гости»; на носках «Мышки»; на пятках «Гуси»; на высоких четвереньках «Обезьянки»			
Бег	В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую; с ускорением по диагонали				В колонне по одному; двумя колоннами; держась за руки; «змейкой»; с ускорением шеренгой с одной стороны зала на другую			

Равновесие	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы	Силы мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча). Силы мышц ног (прыжки в длину с места). Силы мышц плечевого пояса (метание мешочка вдаль).		Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы
Прыжки	С ноги на ногу			
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча вверх и ловля его. Бросок мяча об пол и ловля его			Предметов вдаль правой и левой руками
Ползание, лазание				Влезание на гимнастическую стенку
Праздники, досуги, развлечения	«В гостях у Матрешки»			
	Взаимодействие со специалистами			
	Упражнения на релаксацию «Морицинки»		Пальчиковая гимнастика №3	
	Региональный компонент			
	«В медведя»		«Заинька»	
	Совместная деятельность с семьей			
				Консультация «Использование солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья»

Средняя группа

СЕНТЯБРЬ

Недели \ Номер занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Совместная деятельность с педагогом							
Построение, перестроение					Повороты на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре			
Ходьба	В колонне по одному; враспынную; на носках; на пятках				В колонне по одному; парами; со сменой направляющего «Стань первым»; на носках «Мышки»; на пятках «Гуси»; приставным шагом боком; с заданием - ползание с опорой на кисти рук и колени «Черепашки»			
Бег	В колонне по одному; с препятствием; с ускорением по диагонали				В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением, с заданием – поворот на 360, встать на скамейку; прямой галоп «Лошадки»; на высоких четвереньках прямо «Обезьянки»			
Равновесие					Силы мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча). Гибкость (наклон вперед из положения стоя на скамейке). Силы мышц ног (прыжки в длину с места). Равновесие (стойка на одной ноге). Силы мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища).			
Прыжки								
Бросание, ловля, метание	Сесть на мяч-хопп и покачаться; прыжки на хоппе по всему залу; броски резинового мяча вверх, ловля двумя руками; метание вдаль двумя руками		Сесть на мяч-хопп и покачаться; прыжки на хоппе по залу; броски мяча об пол и ловля двумя руками; отбивание мяча двумя руками; броски в корзину от груди					
Ползание, лазание								
Праздники, досуги, развлечения	«Осень»							
	Взаимодействие со специалистами							
	Пальчиковая гимнастика комплекс №1		Тренировка дыхания «Подуем на листочки»		Упражнения на релаксацию «Сказка»		«Ежовый массаж (самомассаж мячами-ежиками)	
	Региональный компонент							

	<i>Познакомить детей с содержанием народной игрой «Корки мэну санрам»</i>	<i>«Катай каравай»</i>	<i>Развивать силу плечевого пояса и кистей рук в игре «Корки мэну санрам»</i>	<i>«Заинька»</i>
	Совместная деятельность с семьей			
			Привлечь внимание родителей к привычной позе ребенка во время ходьбы, стояния, сидения. Раскрыть влияние различных факторов на формирование осанки детей	

ОКТАБРЬ

Недели Номер занятия	5 неделя		6 неделя		7 неделя		8 неделя		9 неделя	
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Совместная деятельность с педагогом										
<i>Построение, перестроение</i>	Повороты на месте; перестроение в колонну по четыре и обратно				Повороты на месте; перестроение в колонне по четыре и наоборот				В колонне по одному	
<i>Ходьба</i>	В колонне по одному; парами «Один-двое»; на носках; на внешней стороне стопы «Пингвины»; на высоких четвереньках «Обезьянки»; семенящим и широким шагом «Великаны-карлики»				В колонне по одному, врассыпную; на носках; на пятках; приставным шагом с приседом; гимнастическим шагом; с высоким подниманием колен «Петушок»				В колонне друг за другом; игровое упражнение «Едет, едет паровоз»; ходьба на носках; на внешней стороне стопы «Пингвины»	
<i>Бег</i>	В колонне по одному; парами «Один-двое»; с ускорением шеренгой; со сменой ведущего «Стань первым»; с заданием - кружение врассыпную, встать на одну ногу и постоять «Цапля»; бег с подскоками; с препятствием				В колонне; «змейкой»; с ускорением шеренгой; со сменой ведущего «Стань первым»; с заданием (врассыпную, присесть).				В колонне по одному	
<i>Равновесие</i>	Ходьба по скамейке,		Ходьба по скамейке,							

	ставя ногу с носка	перешагивая через кубики			
Прыжки	В длину через 4-6 линий	Прыжки из обруча в обруч; на двух ногах в длину через 4-6 кругов			
Бросание, ловля, метание			Катать обруч вдаль; Метание мяча в вертикальную цель; Броски мяча вверх и ловля его; Броски мяча об пол и ловля его	Сесть на мяч-хопп; Броски мяча вдаль двумя руками от груди	Прыжки по всему залу на мяче-хоппе; Броски мяча вдаль двумя руками из-за головы; Броски мяча через сетку
Ползание, лазание	Подлезание под веревку, не касаясь руками пола	Лазание вверх и вниз по гимнастической стене			
Праздники, досуги, развлечения	«Колобок»				
Взаимодействие со специалистами					
	Пальчиковая гимнастика №1	Тренировка дыхания «Птички улетели»	Упражнения на релаксацию «Рыбки»	«Ежовый массаж (самомассаж мячами-ежиками)	Пальчиковая гимнастика №1
Региональный компонент					
	Развивать силу плечевого пояса и кистей рук в игре «Корки мэну санрам»	«Жмурки»	«Дядька Трифон»	Воспитывать интерес у детей к хантыйским народным играм.	Закреплять основные движения через хантыйские народные игры, бег, прыжки, лазание.
Совместная деятельность с семьей					
		Консультация о значении развития мелкой мускулатуры			

		- рассмотреть полезность действий с мячами			
--	--	--	--	--	--

НОЯБРЬ

Недели Номер занятия	10 неделя		11 неделя		12 неделя		13 неделя	
	19	20	21	22	23	24	25	26
	Совместная деятельность с педагогом							
<i>Построение, перестроение</i>	Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по четыре				Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по четыре			
<i>Ходьба</i>	В колонне по одному; парами; со сменой ведущего «Стань первым»; на носках «Мышки»; на пятках «Гуси»; мелким и широким шагом «Великаны-карлики»; шеренгой с одной стороны на другую «Пойдем в гости»; в приседе «Утка»				В колонне по одному; парами «Один-двое»; на носках; на внешней стороне стопы «Пингвины»; приставным шагом; боком с приседом;			
<i>Бег</i>	В колонне по одному; парами «Один – двое»; с ускорением по диагонали; мелким и широким шагом «Великаны-карлики»; баковой галоп; с прыжками «Зайки»				В клоне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; мелким шагом «Карлики»; прямой галоп «Лошадки»; бег с прыжками на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед «Кенгуру»			
<i>Равновесие</i>	Перешагивание через кубы, рейки		Ходьба вверх и вниз по доске, наклонно					
<i>Прыжки</i>	В глубину с высоты 20-30см		На двух ногах через 2-3 последовательных предмета					
<i>Бросание, ловля, метание</i>					Броски мяча о стену и его ловля; Метание в вертикальную (горизонтальную) цель; Сесть на мяч-хопп, покачаться; Прыжки на мячах по залу		Броски мяча в парах способом от груди; Прокатывание мяча друг другу из положения сидя; Броски мяча в парах способом снизу; Катание мяча друг другу	
<i>Ползание, лазание</i>	Проползание на животе под скамейкой		Лазание по наклонной лестнице					

<i>Праздники, досуги, развлечения</i>	<i>«В гостях у мяча»</i>			
	Взаимосвязь со специалистами			
	<i>Пальчиковая гимнастика №1</i>	<i>Тренировка дыхания «Дует сильный ветер»</i>	<i>Упражнения на релаксацию «Молчок»</i>	<i>«Ежовый массаж (самомассаж мячами-ежиками)»</i>
	Региональный компонент			
	<i>Развивать силу плечевого пояса и кистей рук в игре «Корки мэну санрам»</i>	<i>Воспитывать интерес у детей к хантыйским народным играм</i>	<i>«Катай каравай»</i>	<i>«Заинька»</i>
	Совместная деятельность с семьей			
	Консультация по охране органов зрения. Привлечь внимание к контролю позы ребенка при рассматривании книг, рисовании, оценке степени освещенности рабочего места			

ДЕКАБРЬ

Недели Номер занятия	<i>14 неделя</i>		<i>15 неделя</i>		<i>16 неделя</i>		<i>17 неделя</i>	
	<i>27</i>	<i>28</i>	<i>29</i>	<i>30</i>	<i>31</i>	<i>32</i>	<i>33</i>	<i>34</i>
	Совместная деятельность с педагогом							
<i>Построение, перестроение</i>	Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по четыре				Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по одному			
<i>Ходьба</i>	В колонне по одному; врассыпную; на носках; на пятках; мелким и широким шагом «Великаны-карлики»; гимнастическим шагом				В колонне по одному; парами; со сменой ведущего «Стань первым»; на носках «Мышки»; на пятках «Гуси»; приставным шагом прямо с приседом; гимнастическим шагом			
<i>Бег</i>	В колонне по одному; парами «Один-двое»; с ускорением шеренгой; на высоких четвереньках				В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением шеренгой; с прыжком вверх «Достань игрушку»; на			

	«Обезьянки»		высоких четвереньках «Обезьянки»	
<i>Равновесие</i>	Ходьба по гимнастической скамейке	Ходьба по веревке приставным шагом; по доске, лежащей на полу; по наклонной доске.		
<i>Прыжки</i>	С ноги на ногу; из обруча в обруч; через обручи	С короткой скакалкой		
<i>Бросание, ловля, метание</i>			Сесть на мяч-хопп, покачаться; Прыжки на мячах по залу Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; Броски мяча одной рукой об пол и ловля его двумя руками; Метание одновременно двумя руками; Метание поочередно правой и левой рукой;	Сесть на мяч-хопп, покачаться; Прыжки на мячах по залу; Броски мяча об пол и ловля; Броски мяча об пол и ловля в движении; Отбивание мяча двумя руками; Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой; Отбивание мяча любым способом в движении; Броски в корзину двумя руками от груди
<i>Ползание, лазание</i>	Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под скамейку	Лазание по гимнастической стене; переход с пролета на пролет приставным шагом		
<i>Праздники, досуги, развлечения</i>	<i>Зимние забавы</i>			
	Взаимосвязь со специалистами			
	<i>Пальчиковая гимнастика №2</i>	<i>Тренировка дыхания «Подуем на снежинки»</i>	<i>Упражнения на релаксацию «Расслабление»</i>	<i>«Ежовый массаж (самомассаж мячами-ежиками)</i>
	Региональный компонент			

	«Жмурки»	Развивает силу плечевого пояса и кистей рук в игре «Корки мэну санрам»	«Сиди Яша»	Воспитывать интерес у детей к хантыйским народным играм.
	Совместная деятельность с семьей			
		Консультация о влиянии двигательного режима на здоровье детей. Раскрыть содержание двигательной деятельности в субботние и воскресные дни		

ЯНВАРЬ

Недели Номер занятия	18 неделя		19 неделя		20 неделя		21 неделя	
	35	36	37	38	39	40	41	42
	Совместная деятельность с педагогом							
<i>Построение, перестроение</i>	Повороты на месте; построение по росту в шеренгу; перестроение в колонну по четыре и наоборот				Повороты на месте; построение по росту в шеренгу; перестроение в колонну по четыре и наоборот			
<i>Ходьба</i>	В колонне по одному; враспынную; на носках; на пятках; приставным шагом;				В колонне по одному; враспынную; на носках; на пятках; приставным шагом;			
<i>Бег</i>	Бег навстречу шеренгой на другую сторону зала «Найди себе пару» «Ловишки» С преодолением препятствий через предметы, «змейкой»				В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; со сменой ведущего «Стань первым»; прямой галоп «Лошадки»			
<i>Равновесие</i>	«Найди и промолчи»		Ходьба по веревке приставным шагом; по доске, лежащей на полу; по наклонной доске.					
<i>Прыжки</i>	«Лиса в курятнике»		С короткой скакалкой					
<i>Бросание, ловля, метание</i>					Катать обруч вдаль; Катать обруч вдаль и бежать за ним; Бросок мяча вверх двумя		Сесть на мяч-хопп, покачаться; Прыжки на мячах по залу; Прыжки на мячах по	

			руками и ловля его; Бросок мяча двумя руками вниз и ловля его; Бросок мяча двумя руками вверх и ловля в движении; Бросок мяча двумя руками вниз и ловля в движении	периметру и по диагонали; Броски мяча в стену и ловля; Броски мяча от груди; Броски мяча через сетку любым способом; Броски мяча снизу в стену и ловля его
<i>Ползание, лазание</i>	«Перелет птиц»	Лазание по гимнастической стене; переход с пролета на пролет приставным шагом		
Взаимодействие со специалистами				
	<i>Пальчиковая гимнастика №2</i>	<i>Тренировка дыхания «Подуем на снежинки»</i>	<i>Упражнения на релаксацию «Кулачки»</i>	<i>«Ежовый массаж (самомассаж мячами- ежиками)</i>
Региональный компонент				
	<i>«Горелка»</i>	<i>Разучить хантыйскую народную игру «Коян пести?»</i>	<i>Приобщать детей к культурным традициям хантыйского народа.</i>	
Совместная деятельность с семьей				
	Привлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам		Подобрать упражнения для детей, имеющих отклонения в осанке, ознакомить с выполнением этих упражнений родителей	

Недели Номер занятия	22 неделя		23 неделя		24 неделя		25 неделя	
	43	44	45	46	47	48	49	50
Совместная деятельность с педагогом								

Построение, перестроение	Повороты на месте; перестроение в колонну по четыре построение в шеренгу по росту		Повороты на месте; перестроение в колонну; построение по подгруппам	
Ходьба	В колонне по одному; со сменой ведущего «Стань первым»; на пятках «Мышки»; на пятках «Гуси»; мелким и широким шагом «Великаны-карлики»		В колонне по одному; на носках; на внешней стороне стопы «Пингвины»; приставным шагом; с высоким подниманием колен «Петушок»	
Бег	В колонне по одному; парами «Один-двое»; с ускорением шеренгой; мелким и широким шагом «великаны-карлики»		В колонне по одному; «змейкой»; мелким и широким шагом «Великаны-карлики»; в сочетании с прыжком вверх «Достань предмет»; в сочетании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед «Кенгуру»; с остановкой и стоянием на одной ноге «Цапля»	
Равновесие	Ходьба по шнуру с мешочком на голове; по доске	Ходьба по скамейке, ставя ногу с носка		
Прыжки	В длину с места	В длину последовательно через линии, кубики		
Бросание, ловля, метание			Бросок малого мяча о стену двумя руками и ловля его; Метание в вертикальную и горизонтальную цель; Прыгать на мяче-хопке между предметами	Броски мяча в парах от груди снизу; Катать мяч друг другу сидя; Катить мяч друг другу в ворота с кеглей и целью ее сбить
Ползание, лазание	Ползание на животе под скамейкой	Ползание по скамейке на четвереньках. Лазание по наклонной лестнице		
Праздники, досуги, развлечения	«Армейские учения»			
Взаимосвязь со специалистами				
	Пальчиковая гимнастика №2	Тренировка дыхания «Дует сильный ветер»	Упражнения на релаксацию «Волишебный сон»	«Ежовый массаж (самомассаж мячами-ежиками)

Региональный компонент				
	«Жмурки»	Развивает силу плечевого пояса и кистей рук в игре «Корки мэну санрам»	«Золотые ворота»	Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.
Совместная деятельность с семьей				
				Обсудить степень владения детьми основными движениями. Привлечь внимание родителей к выполнению ходьбы и бега, прыжков, метания

МАРТ

Недели Номер занятия	26 неделя		27 неделя		28 неделя		29 неделя	
	51	52	53	54	55	56	57	58
Совместная деятельность с педагогом								
Построение, перестроение	По подгруппам; перестроение в колонну по четыре; перестроение в колонну по два				Построение по подгруппам; перестроение в колонну по четыре; перестроение в колонну по два			
Ходьба	В колонне по одному; врассыпную; на носках; на пятках; мелким и широким шагом «Великаны-карлики»; в приседе «Утки»				В колонне по одному; со сменой ведущего «Стань первым»; на носках «Мышки»; на пятках «Гуси»; приставным шагом в полуприседе			
Бег	В колонне по одному; парами «Один-двое»; боковой галоп с приседанием				«Змейкой»; с ускорением по диагонали; прямой галоп «Лошадки»; на высоких четвереньках прямо «Обезьянки»			
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы разной формы, размера		Перешагивание через кубы. Перешагивание через рейки лестницы					
Прыжки	На двух ногах с		В глубину с предметов					

	продвижением вперед			
<i>Бросание, ловля, метание</i>		Метание малого мяча вдаль (расстояние 3.5-6.5м) правой и левой рукой	Сесть на мяч-хопп, покачаться; Прыжки на мяче по залу; Броски мяча верх, ловля двумя руками; Броски мяча одной рукой об пол, ловля двумя руками; Метание предметов вдал поочередно правой, левой рукой из разных и.п.	Сесть на мяч-хопп и покачаться; Прыжки на хоппе по залу; Бросок мяча об пол двумя руками и ловля его; Бросок мяча об пол и ловля его в движении; Отбивание мяча двумя руками; Отбивание мяча двумя руками с одновременным подпрыгиванием; Отбивание мяча поочередно правой, левой руками; Отбивание мяча только правой или только левой руками; Отбивание мяча любым способом в движении; Броски в корзину
<i>Ползание, лазание</i>	Ползание на четвереньках «змейкой» под дугами; лазание по лесенке-стремянке	Лазание по наклонной лестнице. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет приставным шагом		
<i>Праздники, досуги, развлечения</i>	«Проводы зимы - Масленица»			
	Взаимосвязь со специалистами			

	<i>Пальчиковая гимнастика №3</i>	<i>Тренировка дыхания «Подуем на вертушки»</i>	<i>Упражнения на релаксацию «Олени»</i>	<i>«Ежовый массаж (самомассаж мячами- ежиками)</i>
	Региональный компонент			
	<i>«Катай каравай»</i>	<i>Закреплять основные движения через хантыйские народные игры, бег, прыжки, лазание.</i>	<i>Приобщать детей к культурным традициям хантыйского народа.</i>	<i>«Заинька»</i>
	Совместная деятельность с семьей			
		Обсудить формирование самостоятельности и активности в двигательной деятельности. Наметить пути развития интереса у детей с низкой двигательной активностью	Беседа об использовании прогулок и экскурсий для формирования умения применять разученные движения в естественных условиях	

АПРЕЛЬ

Недели Номер занятия	30 неделя		31 неделя		32 неделя		33 неделя	
	59	60	61	62	63	64	65	66
	Совместная деятельность с педагогом							
<i>Построение, перестроение</i>	Построение по подгруппам; перестроение в колонну по два				Построение по подгруппам; перестроение в колонну по два			
<i>Ходьба</i>	В колонне по одному; парами «Один-двое»; ходьба на носках; на внешней стороне «Пингвины»; мелким и широким шагом «Великаны-карлики»				В колонне по одному; врассыпную; на носках; на пятках; приставным шагом в полуприседе			
<i>Бег</i>	В колонне по одному; парами; с ускорением шеренгой; со сменой ведущего «Стань первым»; подскоками				В колонне по одному» «змейкой»; с ускорением шеренгой; со сменой ведущего «Стань первым»; в сочетании с прыжком вверх			

<i>Равновесие</i>	Ходьба вверх и вниз по доске, положенной наклонно	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы		
<i>Прыжки</i>	Последовательно через предметы	Прыжки с ноги на ногу, из обруча в обруч, через обручи		
<i>Бросание, ловля, метание</i>			Катать обруч вдаль; Катать обруч вдаль и бежать за ним; Метание мяча в вертикальную цель; Бросок мяча вверх и ловля его; Бросок мяча вниз и ловля его; Бросок мяча вверх и ловля его в движении; Бросок мяча вниз и ловля его в движении	Сесть на мяч-хопп, покачаться; Прыжки в разных направлениях; Броски мяча в стену двумя руками из-за головы; Броски мяча вдаль двумя руками от груди; Броски мяча чрез сетку любым способом; Броски мяча в стену двумя руками снизу и ловля его
<i>Ползание, лазание</i>	Ползание на предплечьях и коленях по скамейке. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз		
<i>Праздники, досуги, развлечения</i>	<i>«Мы растем здоровыми»</i>			
	Взаимосвязь со специалистами			
	<i>Пальчиковая гимнастика №3</i>	<i>Тренировка дыхания «Плывет, плывет кораблик»</i>	<i>Упражнения на релаксацию «Космос»</i>	<i>«Ежовый массаж (самомассаж мячами-ежиками)</i>
	Региональный компонент			

	«Горелки»	Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках через препятствие в хантыйской народной игре «Перепрыгни»	«Сиди Яша»	Развивать внимание в хантыйской народной игре «Игра с диском»
	Совместная деятельность с семьей			
	Беседа о влиянии физиологической нагрузки на укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем.			

МАЙ

Недели Номер занятия	34 неделя				35 неделя		36 неделя	
	43	44	45	46	47	48	49	50
	Совместная деятельность с педагогом							
<i>Построение, перестроение</i>								
<i>Ходьба</i>	В колонне по одному; парами «Один-двое»; ходьба на носках; на внешней стороне стопы «Пингвины»; гимнастическим шагом; ползание с поочередным переносом туловища к пяткам ног с опорой на руки «Гусеницы»				В колонне по одному; врассыпную; на носках; на пятках			
<i>Бег</i>			«Змейкой» между предметами; через два вертикально стоящих обруча		«Змейкой» между предметами; через два вертикально стоящих обруча			
<i>Равновесие</i>	Ходьба по веревке приставным шагом, по		Силы мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча).			Ходьба по гимнастической скамейкой приставным		

	доске	Гибкость (наклон вперед из положения стоя на скамейке). Силы мышц ног (прыжки в длину с места). Равновесие (стойка на одной ноге). Силы мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища)			шагом
Прыжки	С короткой скакалкой				Вверх с места впрыгивание
Бросание, ловля, метание					
Ползание, лазание	Ползание по скамейке на животе. Лазание по гимнастической стене				Лазание по гимнастической стене, переход с пролета на пролет приставным шагом. Ползание по скамейке на четвереньках
Праздники, досуги, развлечения	«В гостях у цирка»				
	Взаимосвязь со специалистами				
	Пальчиковая гимнастика №3	Тренировка дыхания «Сдуем капельки дождя»	Упражнения на релаксацию «Океан»	«Ежовый массаж (самомассаж мячами-ежиками)	
	Региональный компонент				
	Развивать у детей быстроту бега, выносливость в игре «Коян пести»		Воспитывать чувство состязательности в игре «Кто быстрее»		
	Совместная деятельность с семьей				
	Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение (быстрым упражнениям на точность, много прыгает и т.д.), выполняет он их продолжительное время или быстро переключается на другие движения				

Старшая группа

СЕНТЯБРЬ

Недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Номер занятия	1	2	3	4	5	6	7	8
	Совместная деятельность с педагогом							
Построение, перестроение	Построение в шеренгу; перестроение в колонну		Построение в шеренгу; перестроение в колонну		Построение в шеренгу; перестроение в колонну		Построение в шеренгу; перестроение в колонну	
Ходьба	Обычная, на носках, в полуприседе		Ходьба обычная, на пятках, на носках, враспынную		Ходьба обычная, на пятках, на носках, враспынную		Ходьба обычная, на пятках, на носках, враспынную	
Бег	С изменением темпа (с ускорением и замедлением), с остановкой на сигнал		Бег обычный, с высоким подниманием коленей, с захлестыванием голени назад		Бег обычный, с высоким подниманием коленей, с захлестыванием голени назад		Бег обычный, с высоким подниманием коленей, с захлестыванием голени назад	
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке, неся предмет		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичики		Силы мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча). Гибкость (наклон вперед из положения стоя на скамейке). Силы мышц ног (прыжки в длину с места). Силы мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища). Равновесие (стойка на одной ноге).			
Прыжки	Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч		Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед, между кеглями - «змейкой»					
Бросание, ловля, метание			Подбрасывание мяча вверх, броски вниз о пол и ловля его двумя руками не прижимая к груди					
Ползание, лазание	Лазание по наклонной лестнице с переходом на вертикальную и спуск с нее							
Праздники, досуги, развлечения	«Обруч»							

	Взаимодействие со специалистами			
	<i>Упражнения на релаксацию «Задуй свечу»</i>	<i>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов</i>	<i>Пальчиковая гимнастика №1</i>	<i>Тренировка дыхания «Гони шарик»</i>
	Региональный компонент			
	<i>Развивать интерес к событиям спортивной жизни города.</i>	<i>Разучить с детьми хантыйскую народную игру «Иных сахэт»</i>	<i>«Золотые ворота»</i>	<i>«Марома»</i>
	Совместная деятельность с семьей			
	Ознакомить родителей с упражнениями пальчиковой гимнастики		Консультация по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь слойности окружающей среды и видов одежды с температурой	Беседа о влиянии выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки) на состояние здоровья детей. Ознакомить с подвижными играми и упражнениями, которые можно использовать в домашних условиях

ОКТАБРЬ

Недели Номер занятия	5 неделя		6 неделя		7 неделя		8 неделя		9 неделя	
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	Совместная деятельность с педагогом									
<i>Построение, перестроение</i>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну		Построение в шеренгу, перестроение в колонну		Построение в шеренгу, повороты на месте прыжками, перестроение в круг		Расчет на первый-второй; в шеренге, колонне		Построение в шеренгу, перестроение в два круга и обратно в один	
<i>Ходьба</i>	Ходьба обычная, перекатом с пятки на носок, парами, на носках		Ходьба в глубоком приседе, с поворотом туловища		Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево; на		Ходьба обычная, спиной вперед, на высоких		Ходьба по кругу: на носках, на пятках, выпадами, спиной	

		назад	пятках, на носках	четвереньках, с приседанием на звуковой сигнал	вперед
<i>Бег</i>	Бег обычный, мелким и широким шагом, враспынную	Бег змейкой, широким шагом, с преодолением препятствий	Бег со сменой ведущего, выбрасывание прямых ног вперед, с остановкой на сигнал	Бег длинной и короткой «змейкой», с поворотом кругом по сигналу	Бег длинной «змейкой» и короткой; с поворотом кругом по сигналу
<i>Равновесие</i>	Ходьба по гимнастической скамейке на носках	Ходьба по шнуру руки в стороны	Ходьба по шнуру, выложенной «змейкой»	Ходьба по скамейке перешагивая набивные мячи	Ходьба по шнуру с мешочком на голове
<i>Прыжки</i>				Большая прыжковая эстафета	Прыжки через 6 предметов
<i>Бросание, ловля, метание</i>	«Подбрось – поймай» (подбрасывание вверх и ловля)	Броски мяча о пол поочередно правой и левой рукой	Ведение мяча одной рукой в движении	«Пронеси мяч не задев кегли»	
<i>Ползание, лазание</i>	Ползание на четвереньках между предметами	Ползание на средних четвереньках «змейкой»	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет		Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
<i>Праздники, досуги, развлечения</i>	«Осенние старты»				
	Взаимосвязь со специалистами				
	<i>Упражнения на релаксацию «Лошадки»</i>	<i>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов</i>	<i>Пальчиковая гимнастика №1</i>	<i>Тренировка дыхания «Гони шарик»</i>	<i>Пальчиковая гимнастика №1</i>
	Региональный компонент				
	<i>Закреплять навыки в</i>	<i>«Бояре»</i>	<i>Воспитывать</i>	<i>«Гуси-лебеди»</i>	<i>«Золотые ворота»</i>

	<i>преодолении различных препятствий.</i>		<i>доброжелательное отношение к участникам в совместной двигательной деятельности.</i>		
	Совместная деятельность с семьей				
	Обсудить с родителями уровень физического развития ребенка, его подвижности.		Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка в положении стоя, сидя и при ходьбе, особо отметить привычное положение головы. Провести анкетирование по определению привычной позы у ребенка		

НОЯБРЬ

Недели Номер занятия	10 неделя		11 неделя		12 неделя		13 неделя	
	19	20	21	22	23	24	25	26
	Совместная деятельность с педагогом							
<i>Построение, перестроение</i>	Построение в шеренгу, повороты на месте, перестроение в колонну		Построение в шеренгу, повороты на месте кругом, перестроение в колонну		Построение в шеренгу, перестроение в колонну		Построение в шеренгу, повороты на месте, перестроение в колонну	
<i>Ходьба</i>	Ходьба обычная, на носках, выпадами		Ходьба обычная, с заданием для рук		Обычная, с закрытыми глазами		Обычная, парами	
<i>Бег</i>	Бег с ускорением, с		Бег обычный, высоко		Семенящим шагом, высоко		Обычный, с остановкой	

	остановкой по сигналу.	поднимая колени, по сигналу - врассыпную	поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	по сигналу
<i>Равновесие</i>	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны с приседанием на середине - руки вперед	Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приседая на одной ноге	Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце присесть, руки вперед, соскок на обозначенное место	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом вокруг себя на середине
<i>Прыжки</i>	Прыжки через 6 предметов на 2-х ногах правым и левым боком с продвижением вперед	Прыжки через предметы (кирпичики, воротики), чередуя прыжки на 2-х, ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед		Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед
<i>Бросание, ловля, метание</i>		Перебрасывание мяча друг другу от груди, снизу	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя)	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками
<i>Ползание, лазание</i>	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет и скатыванием по наклонной доске		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
<i>Праздники, досуги, развлечения</i>	<i>«Мой веселый звонкий мяч»</i>			
	Взаимосвязь со специалистами			
	<i>Упражнения на релаксацию «Птички»</i>	<i>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов</i>	<i>Пальчиковая гимнастика №1</i>	<i>Тренировка дыхания «Гони шарик»</i>
	Региональный компонент			
	<i>«Бояре»</i>	<i>Разучить с детьми хантыйскую народную игру «Талты кел».</i>	<i>«Марома»</i>	<i>Упражнять детей в основных видах движений посредством хантыйских</i>

				<i>народных игр.</i>
	Совместная деятельность с семьей			
	Ознакомить родителей с оценкой развития мелкой моторики руки у детей. Провести консультацию о значимости уровня развития мелкой моторики руки для овладения письмом		Предложить родителям расспросить детей о правильной позе при сидении за столом, привлечь детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок. Подобрать картины, рисунки с изображением позы в положении стоя, сидя и при ходьбе	

ДЕКАБРЬ

Недели Номер занятия	14 неделя		15 неделя		16 неделя		17 неделя	
	27	28	29	30	31	32	33	34
	Совместная деятельность с педагогом							
<i>Построение, перестроение</i>	Построение в шеренгу, расчет на 1-й, 2-й, 3-й, перестроение по расчету в 3 шеренги и обратно, перестроение в колонну		Построение в шеренгу, перестроение в колонну		Построение в шеренгу, перестроение в колонны		Построение в шеренгу, перестроение в шеренгу, в две шеренги	
<i>Ходьба</i>	Ходьба обычная, с перешагиванием через предметы		Обычная ходьба с заданиями на руки, высоко поднимая колени, спиной вперед		Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках		Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом	
<i>Бег</i>	Бег с препятствиями (по наклонной доске, через		Медленный бег, чередующийся с прыжками		Бег, высоко поднимая колени, пронося прямую		«Уголки»	

	воротики)	с ноги на ногу	ногу через сторону, по сигналу бег враспынную	
<i>Равновесие</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами	Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловя его двумя руками	Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч с правой и левой стороны об пол	
<i>Прыжки</i>		Прыжки с гимнастической скамейки на обозначенное место	Прыжки на скамейку и обратно со скамейки	Прыжки боком через препятствия
<i>Бросание, ловля, метание</i>	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, от груди			Перебрасывание мяча по кругу
<i>Ползание, лазание</i>	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках	Ползание по прямой, прокатывая перед собой мяч головой	Перелезание через бум правым и левым боком	Перелезание через скамейку и подлезание под ней
<i>Праздники, досуги, развлечения</i>	<i>«Зимние забавы»</i>			
	Взаимосвязь со специалистами			
	<i>Упражнения на релаксацию «Пара»</i>	<i>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов</i>	<i>Пальчиковая гимнастика №2</i>	<i>Тренировка дыхания «Подуй на снежок»</i>
	Региональный компонент			
	<i>«Пал, пал перстень»</i>	<i>«Сиди Яша»</i>	<i>Разучить с детьми хантыйскую народную игру в мяч.</i>	<i>Формировать желание больше узнать о своей «малой» Родине, свободно использовать полученные знания в повседневной жизни.</i>
	Совместная деятельность с семьей			
	Беседа «Влияние правильного выполнения бега и прыжков на			Консультация по использованию точечного массажа в домашних

	сохранение здоровья»			условиях
--	----------------------	--	--	----------

ЯНВАРЬ

Недели Номер занятия	18 неделя		19 неделя		20 неделя		21 неделя	
	35	36	37	38	39	40	41	42
	Совместная деятельность с педагогом							
<i>Построение, перестроение</i>	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны		Построение в шеренгу, перестроение в колонну		Построение в шеренгу, перестроение в круг		Построение в шеренгу, перестроение в пары	
<i>Ходьба</i>	Ходьба обычная, перекатом с пятки на носок, с поворотом кругом прыжком		Ходьба обычная, имитационная: лыжника, конькобежца; в сочетании с прыжками на 2-х ногах		Ходьба по кругу, взявшись за руки		Ходьба парами, с притопами и прихлопами на каждый шаг	
<i>Бег</i>	Бег «змейкой», со сменой ведущего «Караси и щука», «Перебежки», Хитрая лиса», Бездомный заяц»		Бег обычный с преодолением «снежных преград» (скамейка - перепрыгивание, бум - подлезание, наклонная доска - бег на носках)		Бег обычный, присесть по сигналу		Бег со сменой направления движения по сигналу	
<i>Равновесие</i>	«Кто скорее»		Ходьба по гимнастической скамейке, с перекладыванием мяча из рук в руки над головой				Ходьба по гимнастической скамейке, руки вверх	
<i>Прыжки</i>	«Кто дальше» прыжки в длину с места				Прыжки в длину с места		Прыжки в длину с места	
<i>Бросание, ловля, метание</i>	«Попади в корзину»		Метание вдаль правой и левой рукой		Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель малым мячом		Метание правой и левой рукой в вертикальную цель малым мячом	
<i>Ползание, лазание</i>	«Подлезь и не задень» Пожарные на учениях»		Ползание по наклонной доске и скатывание с нее		Ходьба по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет			

	Взаимодействие со специалистами			
	<i>Упражнения на релаксацию «Замедленное движение»</i>	<i>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов</i>	<i>Пальчиковая гимнастика №2</i>	<i>Тренировка дыхания «Подуй на снежок»</i>
	Региональный компонент			
	<i>Разучить с детьми хантыйскую народную игру «Мада у тэв пасты?»</i>	<i>«Жмурки»</i>	<i>Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках по-медвежьи в хантыйской игре «Иных сахэт»</i>	
	Совместная деятельность с семьей			
			Попросить родителей понаблюдать, как бегают и прыгает ребенок, сколько времени он тратит на бег и прыжки. Отметить, любит ли ребенок интенсивные движения	Консультация «Двигательный режим для дошкольника и его значение в укреплении здоровья»

ФЕВРАЛЬ

Недели Номер занятия	22 неделя		23 неделя		24 неделя		25 неделя	
	35	36	37	38	39	40	41	42
	Совместная деятельность с педагогом							
<i>Построение, перестроение</i>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну		Построение в шеренгу, перестроение в колонну		Равнение в колонне, в шеренге		Построение в шеренгу, перестроение в пары	
<i>Ходьба</i>	Ходьба обычная, шеренгой с одной стороны зала на другую, по сигналу принять и. п. - лежа		Ходьба обычная, широкой «змейкой», выпадами, спиной вперед		Ходьба на четыре счета, чередую ходьбу на носках и пятках, со сменой положения рук		Ходьба парами, приставным шагом	
<i>Бег</i>	Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со		Бег обычный, между предметами «змейкой», по сигналу присесть		Бег с изменением темпа по сигналу, с захлестыванием голени		Бег со сменой направления	

	сменой направляющего			
<i>Равновесие</i>	Легкий бег по гимнастической скамейке, раскладывая и собирая мелкие предметы	Ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени	Работа на гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок	Ходьба по скамейке на носках
<i>Прыжки</i>	Прыжки через длинную скакалку «неподвижную»	Прыжки через раскачивающуюся длинную скакалку		Прыжки в длину с места
<i>Бросание, ловля, метание</i>			Перебрасывание мяча в парах через сетку	Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой
<i>Ползание, лазание</i>	Ползание по-пластунски до обозначенного места	Ползание по-пластунски «змейкой» между предметами (большие кегли)	Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	
<i>Праздники, досуги, развлечения</i>	<i>«Армейские учения»</i>			
	Взаимодействие со специалистами			
	<i>Упражнения на релаксацию «Передвижные картинки»</i>	<i>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов</i>	<i>Пальчиковая гимнастика №2</i>	<i>Тренировка дыхания «Подуй на снежок»</i>
	Региональный компонент			
	<i>«Мышеловка»</i>	<i>Формировать желание больше узнать о своей «малой» Родине, свободно использовать полученные знания в повседневной жизни.</i>	<i>«Золотые ворота»</i>	<i>«Гуси-лебеди»</i>
	Совместная деятельность с семьей			
	Подготовка к празднику 23 февраля	Консультация по теме «Значимость игр с мячами в подготовке детей к школе» (регуляция силы	«Папа и я – защитники Отечества» Праздник к 23 февраля (с папами)	

		броска в зависимости от расстояния и величины предмета, изменение напряжения и положения пальцев)		
--	--	---	--	--

МАРТ

Недели Номер занятия	26 неделя		27 неделя		28 неделя		29 неделя	
	51	52	53	54	55	56	57	58
	Совместная деятельность с педагогом							
<i>Построение, перестроение</i>	Построение в шеренгу, построение в один, два круга		Построение в шеренгу, перестроение в колонну		Построение в шеренгу, равнение в шеренге, колонне		Построение в шеренгу, повороты направо, налево в колонне, в шеренге	
<i>Ходьба</i>	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей		Ходьба обычная, скрестным шагом вправо, влево		Ходьба на четыре счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук		Ходьба со сменой ведущего, по сигналу - прыжки	
<i>Бег</i>	Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг, высоко поднимая колени, через воротики		Бег обычный, изменяя направление, спиной вперед		Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны, по сигналу чередовать с ходьбой с притопами		Бег змейкой на носках, по сигналу - остановка	
<i>Равновесие</i>			Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи с хлопками над головой боком				«Сумей попасть» (попасть мячами в детей, стоящих на скамейке)	
<i>Прыжки</i>	Прыжки вверх с 3-4 шагов, стараясь коснуться предмета		Перешагивание набивных мячей, в конце с 3-4-х шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки		Прыжки: с трех-четырех шагов, коснуться предмета		«Сделай меньше прыжков» (до ориентира)	

Бросание, ловля, метание	Перебрасывание мяча из разных и.п. через сетку в парах	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую на месте	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира	«Попади в обруч» (метание в горизонтальную цель)
Ползание, лазание	Лазание по канату		Лазание по канату	
Праздники, досуги, развлечения	«Путешествие в страну игр»			
	Взаимосвязь со специалистами			
	Упражнения на релаксацию «Небо»	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	Пальчиковая гимнастика №3	Тренировка дыхания «Подуй на ленточку»
	Региональный компонент			
	Развивать быстроту, ловкость, воспитывать волевые качества в народной хантыйской игре «Кто из нас быстрее?»	«Жмурки»	Учить детей ориентироваться на местности.	«Сиди Яша»
	Совместная деятельность с семьей			
	Ознакомить родителей с упражнениями для развития силу рук у детей.		Беседа о соблюдении теплового режима (одежда детей в теплое время года)	

АПРЕЛЬ

Недели \ Номер занятия	30 неделя		31 неделя		32 неделя		33 неделя	
	59	60	61	62	63	64	65	66
	Совместная деятельность с педагогом							
<i>Построение, перестроение</i>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну		Построение в шеренгу, перестроение в пары на месте		Построение в шеренгу, перестроение в колонну		Построение в шеренгу, перестроение в колонну	

<i>Ходьба</i>	Ходьба выпадами	Ходьба с перестроением в пары в движении, на высоких четвереньках, спиной вперед	Ходьба в колонне по 1с расхождением в правую и левую стороны по одному, с притопами, прихлопами	Ходьба в колонне со сменой ведущего, короткой и длинной «змейкой»
<i>Бег</i>	Бег обычный, широким шагом	Медленный бег широкой «змейкой» с остановкой на сигнал	Бег приставным шагом, правым, левым боком	Бег длинной «змейкой», по сигналу - врассыпную
<i>Равновесие</i>				Бег между кеглями
<i>Прыжки</i>	Прыжки в высоту с разбега	Прыжки в высоту с разбега	Прыжки в высоту с разбега	Перепрыгивание на одной ноге предметы
<i>Бросание, ловля, метание</i>	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, в движении	Прокатывание набивных мячей ногами из и. п. сидя на полу лицом друг к другу	Прокатывание набивного мяча ногами, сидя на полу лицом друг к другу, стараясь попасть в ворота	«Пронеси волан и не урони»
<i>Ползание, лазание</i>	Подлезать под 3 дуги правым и левым боком	Пролезание правым, левым боком в обручи, приподнятые от пола	Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги, держать угол, разводить ноги в стороны	
<i>Праздники, досуги, развлечения</i>	<i>«День Здоровья»</i>			
	Взаимосвязь со специалистами			
	<i>Упражнения на релаксацию «Океан»</i>	<i>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов</i>	<i>Пальчиковая гимнастика №3</i>	<i>Тренировка дыхания «Подуй на ленточку»</i>
	Региональный компонент			
	<i>Формировать сознательное отношение к действиям с мячом.</i>	<i>«Марома»</i>	<i>Повышать интерес к выполнению разных ролей в подвижных народных играх.</i>	<i>«Пал, пал перстень»</i>

	<i>Упражнения на релаксацию «Тропический остров»</i>	<i>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов</i>	<i>Пальчиковая гимнастика №3</i>	<i>Тренировка дыхания «Подуй на ленточку»</i>
	Региональный компонент			
	<i>«Золотые ворота»</i>	<i>«Бояре»</i>	<i>Развивать внимание и точность движений в игре в мяч</i>	<i>Формировать знания об окружающей природе в процессе двигательной активности.</i>
	Совместная деятельность с семьей			
		Консультация «Использование солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья»		Консультация «Босиком за здоровьем» о пользе воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей

Подготовительная к школе группа

СЕНТЯБРЬ

Недели Номер занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Совместная деятельность с педагогом							
<i>Построение, перестроение</i>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 1		Построение в шеренгу, повороты на месте		Построение в шеренгу, перестроение в колонну		Построение в шеренгу	
<i>Ходьба</i>	Игра «По местам», «Будь внимательным»		Обычная ходьба в сочетании с гимнастическим шагом, на носках		Обычная, на пятках, на наружных сводах стопы, враспынную		На носках, на пятках, враспынную	
<i>Бег</i>	Бег обычный, «змейкой», по сигналу смена ведущего		Бег на носках		Бег на носках с захлестыванием голени, с изменением темпа, с		Бег в среднем темпе	

			высоким подниманием коленей	
<i>Равновесие</i>	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх)	Силы мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча). Гибкость (наклон вперед из положения стоя на скамейке). Силы мышц ног (прыжки в длину с места). Равновесие (стойка на одной ноге). Силы мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища).	
<i>Прыжки</i>	Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед до обозначенного места	Прыжки на 2-х ногах с продвижением – мяч зажат между колен		
<i>Бросание, ловля, метание</i>		Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы		
<i>Ползание, лазание</i>	Пролезание в обруч правым и левым боком			
<i>Праздники, досуги, развлечения</i>	«Туристы»			
	Взаимодействие со специалистами			
	<i>Упражнения на релаксацию «Любопытная Варвара»»</i>	<i>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов</i>	<i>Пальчиковая гимнастика №1</i>	<i>Тренировка дыхания «Гони шарик»</i>
	Региональный компонент			
	<i>«Удочка»</i>	<i>Расширять знания в области экологии и основ безопасной жизнедеятельности</i>	<i>«Горелки»</i>	<i>Развивать эмоционально-двигательную активность в народных играх</i>
	Совместная деятельность с семьей			
			Консультация по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь сложности и видов одежды с температурой	

			окружающей среды	
--	--	--	------------------	--

ОКТАБРЬ

Недели Номер занятия	5 неделя		6 неделя		7 неделя		8 неделя		9 неделя	
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	Совместная деятельность с педагогом									
<i>Построение, перестроение</i>	Построение в шеренгу		Построение в шеренгу		Построение в шеренгу, перестроение в пары		Построение в шеренгу, построение в круг, перестроение в два круга		Построение в шеренгу, повороты на месте	
<i>Ходьба</i>	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, врассыпную		Со сменой направления, через предметы (кирпичики)		Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставным шагом вперед с приседанием		Ходьба на носках, на пятках, по сигналу - остановка, на средних четвереньках		Ходьба обычная, выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	
<i>Бег</i>	Бег на носках с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей		Бег на носках, меняя темп бега, по сигналу – бег через предметы		Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом		Бег семенящий чередующийся с бегом широким шагом		Бег обычный, «змейкой», сменой направления	
<i>Равновесие</i>	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая набивные мячи								Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге	
<i>Прыжки</i>			Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед				Прыжки с одной и с другой стороны скамейки		Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое	

					покрытие
<i>Бросание, ловля, метание</i>	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди	Перебрасывание мяча в парах из и.п. стоя, сидя на коленях		Ведение мяча по прямой	
<i>Ползание, лазание</i>	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске	На гимнастической стенке принять и.п. вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять вверх, держать угол	Пролезание под дугами	Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках
<i>Праздники, досуги, развлечения</i>	<i>«Осенние старты»</i>				
	Взаимосвязь со специалистами				
	<i>Упражнения на релаксацию «Палуба»</i>	<i>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов</i>	<i>Пальчиковая гимнастика №1</i>	<i>Тренировка дыхания «Гони шарик»</i>	<i>Пальчиковая гимнастика №1</i>
	Региональный компонент				
	<i>Познакомить детей с хантыйской народной игрой «Талты юх»</i>	<i>«Золотые ворота»</i>		<i>«Бояре»</i>	<i>Развивать выдержку, ловкость, скоростные навыки в хантыйских подвижных играх</i>
	Совместная деятельность с семьей				
	Обратить внимание родителей на состояние осанки и стопы. Предложить упражнения для профилактики нарушения осанки и			Ознакомить родителей с уровнем физического развития и физической	

	плоскостопия в домашних условиях			подготовленности детей. Индивидуально отметить достоинства и недостатки в развитии движений у детей	
--	----------------------------------	--	--	--	--

НОЯБРЬ

Недели Номер занятия	10 неделя		11 неделя		12 неделя		13 неделя	
	19	20	21	22	23	24	25	26
	Совместная деятельность с педагогом							
<i>Построение, перестроение</i>	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом в стороны		Построение в шеренгу, равнение на ведущего, повороты на месте кругом		Построение в шеренгу, перестроение в две, три колонны на месте, расчет на первый, второй, третий в движении		Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	
<i>Ходьба</i>	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка на сигнал		Ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу, пружинистый шаг с носка		Ходьба парами, тройками, по сигналу - врассыпную		Ходьба по кругу, взявшись за руки, с заданиями на руки	
<i>Бег</i>	Бег выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом		Бег на носках в разных направлениях, по сигналу - бег в колонне по 1		Бег парами, тройками, по сигналу - врассыпную		Бег по кругу, по сигналу – смена направления	
<i>Равновесие</i>	Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронести с боку		На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок		Ходьба по гимнастической скамейке выполняя приседания на середине выпрямиться и пойти до конца		«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	

<i>Прыжки</i>	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие	Прыжки вверх до предмета		
<i>Бросание, ловля, метание</i>	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно, стоя на месте	Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед (правой и левой)	Ведение мяча в ходьбе	«Ловись рыбка» (входящий ловит «рыбку» обручем)
<i>Ползание, лазание</i>			Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	
<i>Праздники, досуги, развлечения</i>	<i>«Мы спортсмены»</i>			
	Взаимосвязь со специалистами			
	<i>Упражнения на релаксацию «Лифт»</i>	<i>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов</i>	<i>Пальчиковая гимнастика №1</i>	<i>Тренировка дыхания «Гони шарик»</i>
	Региональный компонент			
	<i>Закреплять правила игры в хантыйских народных играх.</i>	<i>«Краски»</i>	<i>«Жмурки»</i>	<i>Развивать элементы творчества в ритмической гимнастики в хантыйском стиле</i>
	Совместная деятельность с семьей			
		Предложить родителям проанализировать уровень самостоятельности детей в двигательной деятельности: умение подчиняться правилам в играх, составлять план выполнения движений, организовывать игры со своими сверстниками и с детьми во дворе, создавать условия для игр		

ДЕКАБРЬ

Недели Номер занятия	14 неделя		15 неделя		16 неделя		17 неделя	
	27	28	29	30	31	32	33	34
	Совместная деятельность с педагогом							
<i>Построение, перестроение</i>	Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги в две		Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, в три шеренги и обратно		Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги в два круга, в две шеренги		Перестроение в колонну по два, по три в движении	
<i>Ходьба</i>	Ходьба «змейкой», враспынную, с остановкой по сигналу		Ходьба короткой, длинной «змейкой», скрестным шагом, выпадами		Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу – ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую		Ходьба гимнастическим шагом чередуя с ходьбой в полуприседе	
<i>Бег</i>	Бег «змейкой», враспынную с остановкой на сигнал		Бег с преодолением препятствий, короткой и длинной «змейкой»		Обычный бег в колонне, чередуя с бегом, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед		Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами, тройками	
<i>Равновесие</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине						«Проведи шайбу» ведение шайбы клюшкой	
<i>Прыжки</i>			Запрыгивание на скамейку, спрыгивание на мат		Запрыгивание на скамейку, спрыгивание на мат			
<i>Бросание, ловля, метание</i>	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал		Ведение мяча в разных направлениях правой и левой рукой; по сигналу перейти на бег		Ведение мяча разными способами между предметами, по сигналу бег с мячом на исходную позицию		«Бросок мяча в корзину» «Подбрось и поймай мяч ракеткой» (настольный теннис)	
<i>Ползание, лазание</i>	Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь		Ползание на гимнастической скамейке на животе подтягиваясь		Ползание по-пластунски до ориентира			

	руками и отталкиваясь ногами	руками с чередующим перехватом рук		
<i>Праздники, досуги, развлечения</i>	<i>«Зимние забавы»</i>			
	Взаимосвязь со специалистами			
	<i>Упражнения на релаксацию «Снежная баба»</i>	<i>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов</i>	<i>Пальчиковая гимнастика №2</i>	<i>Тренировка дыхания «Подуй на снежок»</i>
	Региональный компонент			
	<i>Развивать эмоционально-двигательную активность в народных играх</i>	<i>«Петушиный бой»</i>	<i>Закреплять правила игры в хантыйских народных играх.</i>	<i>«Два Мороза»</i>
	Совместная деятельность с семьей			
	Беседа по теме «Влияние динамической и статической нагрузок на подготовку организма ребенка к школьному режиму»		Ознакомить родителей с особенностями состояния зрения у дошкольников и предложить комплексы упражнений для укрепления мышц глаз	

ЯНВАРЬ

Недели Номер занятия	<i>18 неделя (каникулы)</i>		<i>19 неделя</i>		<i>20 неделя</i>		<i>21 неделя</i>	
	35	36	37	38	39	40	41	42
	Совместная деятельность с педагогом							
<i>Построение, перестроение</i>	Построение в шеренгу, расчет на первый, второй, третий и перестроение из одной колонны в три по расчету		Построение в шеренгу, расчет на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две, в два круга		Построение в шеренгу, расчет на первый, второй, третий, перестроение по расчету в шеренгу		Построение в шеренгу	
<i>Ходьба</i>	Чередование ходьбы враспынную с ходьбой в		Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и		Ходьба с ритмическими притопами и прихлопами,		Ходьба с обручем в руках, по сигналу смена	

	парах и тройках	ног на 8 счетов	двигаясь в колонне и в кругу	положения рук
<i>Бег</i>	Чередование бега враспынную с бегом «змейкой»	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий	Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая колени	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом захлестывая голень назад, по сигналу надеть обруч на себя
<i>Равновесие</i>	«Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей)	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках, на носках, на середине поворот вокруг себя		Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие
<i>Прыжки</i>	«Не попадись»	Запрыгивание на скамейку, спрыгивание на мат	Прыжки в длину с места	
<i>Бросание, ловля, метание</i>	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол) Отбери мяч у противника ногой» (футбол) «Подбрось и поймай мяч на ракетку, после отскока от пола»			Метание малого мяча в цель из и.п. стоя на коленях, сидя
<i>Ползание, лазание</i>	«Ловля обезьян»	Ползание по-пластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч	Лазание по веревочной лестнице чередуя шагом	Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира
Взаимодействие со специалистами				
	<i>Упражнения на релаксацию «Мое настроение»</i>	<i>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов</i>	<i>Пальчиковая гимнастика №2</i>	<i>Тренировка дыхания «Подуй на снежок»</i>
Региональный компонент				
	<i>«Жмурки»</i>	<i>Познакомить детей с хантыйской народной игрой «Чевэр лэк»</i>	<i>«Ручеек»</i>	<i>«Пал, пал перстень»</i>

	Совместная деятельность с семьей			
	Консультация по теме «Двигательный режим для ребенка подготовительной к школе и его значение в укреплении здоровья»			Консультация «Значимость уровня развития моторики руки для овладения письмом». Ознакомить родителей с упражнениями для развития мелкой моторики руки, доступные детям дошкольного возраста. Особое внимание уделить играм с мячами и мелкими предметами.

ФЕВРАЛЬ

Недели Номер занятия	22 неделя		23 неделя		24 неделя		25 неделя	
	51	52	53	54	55	56	57	58
	Совместная деятельность с педагогом							
<i>Построение, перестроение</i>	Построение в шеренгу		Построение в шеренгу, перестроение 1, 2 круга и обратно		Построение в шеренгу, расчет на 1,2,3, размыкание приставным шагом в правую и левую сторону		Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги в две; из двух шеренг в два круга	
<i>Ходьба</i>	Ходьба в сочетании с перешагиванием через предметы		Ходьба с ритмичными хлопками вверх - под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка		Ходьба перекатом с пятки на носок, выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках		Ходьба на носках, по сигналу - на низких четвереньках, спиной вперед	
<i>Бег</i>	Бег в чередовании с прыжками на одной ноге		Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом		Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу		Бег длинной «змейкой», по сигналу - присесть, быстро встать и	

				продолжать бег
<i>Равновесие</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы		Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу; на середине разойтись, уступая дорогу	Бег по гимнастической скамейке на носках, соскок на обозначенное место
<i>Прыжки</i>	Прыжки на месте через короткую скакалку	Прыжки на месте через короткую скакалку	Прыжки через короткую скакалку на месте	«Сумей допрыгать» - бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку
<i>Бросание, ловля, метание</i>	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель		Метание малого мяча в движущуюся цель (катящийся обруч) произвольным способом	
<i>Ползание, лазание</i>		На кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, стойка, соскок	Подлезание под дугу в группировке	«Достань флажок» - лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке
<i>Праздники, досуги, развлечения</i>	<i>«Армейские учения»</i>			
	Взаимосвязь со специалистами			
	<i>Упражнения на релаксацию «Жираф»</i>	<i>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов</i>	<i>Пальчиковая гимнастика №2</i>	<i>Тренировка дыхания «Подуй на снежок»</i>
	Региональный компонент			
	<i>Развивать силу рук, ног, спины, воспитывать волевые качества в хантыйской народной игре «Перетягивание палки».</i>	<i>«Мороз-красный нос»</i>	<i>«Удочка»</i>	<i>«Горелки»</i>
	Совместная деятельность с семьей			
	Подготовка к празднику к 23 февраля		Спортивно-музыкальный праздник к 23 февраля	

			«Папа и я – защитники Отечества»	
--	--	--	----------------------------------	--

МАРТ

Недели Номер занятия	26 неделя		27 неделя		28 неделя		29 неделя	
	51	52	53	54	55	56	57	58
	Совместная деятельность с педагогом							
<i>Построение, перестроение</i>	Построение в шеренгу, самостоятельно строиться в круг, в два круга и обратно		Построение в шеренгу		Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги в две, три. Расчет на первый, второй, третий		Построение в шеренгу, размыкание и смыкание вправо, влево приставными шагами	
<i>Ходьба</i>	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприседе		Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках		Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колено, спиной вперед		Ходьба на носках, пятках; по сигналу - присесть и сгруппироваться	
<i>Бег</i>	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед)		Бег на носках, по сигналу, прыжок вверх с поворотом кругом		Обычный бег, спиной вперед, «змейкой», по сигналу - смена ведущего		Бег на носках широким и коротким шагом	
<i>Равновесие</i>	Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая поочередно ногу вперед		Ходьба по шнуру с мешочком на голове		Ходьба по гимнастической скамейке высоко поднимая ногу вперед, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие		«Удержи волан на ракетке» (бег до ориентира)	
<i>Прыжки</i>			Прыжки через скакалку		Прыжки с разбега в высоту			
<i>Бросание, ловля, метание</i>	Перебрасывание малого мяча стоя на месте				Перебрасывание малого мяча в движении		«Попади в щит» (метание малого мяча) «Перебрось через сетку»	
<i>Ползание, лазание</i>	Подлезание под дугу правым, левым боком		Лазание по веревочной лестнице чередующим					

<i>Построение, перестроение</i>	Построение в шеренгу	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, прыжком на месте	Построение в шеренгу, расчет на первый, второй, перестроение в две шеренги	Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги в один, два круга
<i>Ходьба</i>	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук, по сигналу - остановка: лечь на пол	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом, поворотом кругом	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление	Ходьба с заданиями для рук, с остановкой на сигнал
<i>Бег</i>	Бег в быстром темпе	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Бег в колонне по одному, по сигналу - бег парами	Бег с преодолением препятствий: скамейка - прыжки; бум - бег на носках
<i>Равновесие</i>		Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине выполнить «ласточку», соскок на мягкое покрытие		«Удержись» (прыжки на двух ногах по скамейке)
<i>Прыжки</i>	Прыжки с разбега в высоту		Прыжки с разбега в высоту	
<i>Бросание, ловля, метание</i>		Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой	Подбивание шарика теннисной ракеткой на месте, отбивая шар правой и левой рукой	«Шарик подбивай, упасть не давай» (подбивание шарика)
<i>Ползание, лазание</i>	В висе на гимнастической лестнице: развести ноги в стороны, соединить их, поднять вперед, опустить	В висе на гимнастической лестнице: поднять ноги и держать угол	В висе на гимнастической лестнице: поднять ноги вперед и держать угол	
<i>Праздники, досуги, развлечения</i>	<i>«День Здоровья»</i>			
	Взаимосвязь со специалистами			
	<i>Упражнения на релаксацию</i>	<i>Упражнения на развитие</i>	<i>Пальчиковая гимнастика</i>	<i>Дыхательная гимнастика</i>

		Силы мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища).			несколько раз подряд
Бросание, ловля, метание	Работа с бадминтонной ракеткой ударять несколько раз подряд об стену				Работа с мячом в парах, перебрасывая через сетку (элементы волейбола)
Ползание, лазание					Лазание по шесту до середины на руках (развитие силы)
Праздники, досуги, развлечения	«Эстафета зеленого огонька»				
	Взаимосвязь со специалистами				
	Упражнения на релаксацию «Самолет»	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	Пальчиковая гимнастика №3	Тренировка дыхания «Подуй на ленточку»	
	Региональный компонент				
	«Жмурки»	Познакомить детей с хантыйской народной игрой «Эй кур нэвэр»	«Пал, пал перстенек»	Развивать силу ног, прыгучесть, прыжковую выносливость, ловкость, воспитывать волевые качества в хантыйской игре «Скачки на одной ноге».	
	Совместная деятельность с семьей				
	Беседа с родителями о соблюдении теплового режима («Одежда детей в теплое время года»)	Консультация по теме «Босиком за здоровьем» о пользе воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей	Консультация по теме «Использование солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья детей»		