



С. Ю. Федорова

СООТВЕТСТВУЕТ  
ФГОС

# ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

- ГРАФИК ОСВОЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ
- ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ
- КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

4-5  
лет

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ

МОЗАИКА





**ПРОГРАММА  
ОТ РОЖДЕНИЯ  
ДО ШКОЛЫ**

Учебно-методический  
комплект к программе

**ОТ РОЖДЕНИЯ  
ДО ШКОЛЫ**

под общей редакцией

**Н. Е. Вераксы,  
Т. С. Комаровой,  
Э. М. Дорофеевой**

В пособии представлена система работы с детьми 4–5 лет, направленная на освоение ими основных видов движений.

Материалы пособия: примерные планы занятий, комплексы общеразвивающих упражнений и многочисленные игровые упражнения, — помогут педагогу творчески подходить к проведению занятий по физическому развитию, учитывая потребности конкретной группы детей. График освоения детьми основных видов движений даст возможность педагогу легко планировать поэтапную работу с детьми.



**2004**  
РЕКОМЕНДОВАНО  
МО РФ



**2009**  
ПЕРЕРАБОТАНО  
В СООТВЕТСТВИИ С ФГО



**2014**  
ПЕРЕРАБОТАНО  
В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС



**2019**  
ИННОВАЦИОННОЕ  
ИЗДАНИЕ

**SHKOLA7GNOMOV.RU**  
официальный интернет-магазин  
издательства «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»



**МОЗАИКА**  
синтез

ISBN 978-5-4315-1623-8



© МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021





С. Ю. Федорова



# ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

- ГРАФИК ОСВОЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ
- ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ
- КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

**ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ**

средняя группа

*Издание 2-е, исправленное  
и дополненное*

Рекомендовано Ученым советом  
Международной педагогической  
академии дошкольного образования  
(МПАДО)

**4–5**  
лет

МОЗАИКА-СИНТЕЗ  
МОСКВА, 2020

ББК 74.100.5  
УДК 373.2

Пособие выходит в рамках учебно-методического комплекта к программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под общей редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой

**Федорова Светлана Юрьевна** — кандидат педагогических наук, специалист в области физического воспитания детей дошкольного возраста. Автор более 50 научно-методических работ по проблеме физического воспитания и оздоровления дошкольников, разработчик и преподаватель программы курсов повышения квалификации для инструкторов по физическому воспитанию «Актуальные проблемы физического воспитания детей в условиях реализации ФГОС ДО».

**Рецензенты:**

*Правдов М.А.* — доктор педагогических наук, профессор;  
*Зацепина М.Б.* — доктор педагогических наук, профессор.

**Федорова С.Ю.**

**Планы физкультурных занятий с детьми 4–5 лет.** — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. — 96 с.

В пособии представлена система работы с детьми 4–5 лет, направленная на освоение ими основных видов движений.

Материалы пособия: примерные планы занятий, комплексы общеразвивающих упражнений и многочисленные игровые упражнения, — помогут педагогу творчески подходить к проведению занятий по физическому развитию, учитывая потребности конкретной группы детей. График освоения детьми основных видов движений даст возможность педагогу легко планировать поэтапную работу с детьми.

Книга адресована специалистам и воспитателям дошкольных организаций, студентам педагогических колледжей и вузов, родителям.

ISBN 978-5-4315-1623-8

© Федорова С. Ю., 2017  
© Федорова С. Ю., 2020, с изменениями  
© «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2020

## ВВЕДЕНИЕ



Основные движения, такие как ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, — это жизненно необходимая, физиологически обусловленная потребность ребенка-дошкольника. Своевременное формирование основных движений играет существенную роль в физическом и психическом развитии ребенка. Обучение основным движениям проводится с учетом особенностей каждого возрастного периода и накопленного двигательного опыта ребенка. Оно направлено на укрепление здоровья, физическую подготовку, закаливание организма детей.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), содержание образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение игровыми упражнениями с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании,

двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В данном пособии раскрываются основы планирования физкультурно-оздоровительной работы по образовательной области «Физическое развитие», включающие различные виды двигательной деятельности дошкольников (основные движения, общеразвивающие и игровые упражнения, спортивные игры). В процессе овладения основными движениями перед ребенком стоят конкретные задачи, последовательное выполнение которых закладывает фундамент всей двигательной подготовки человека. Однако следует помнить, что развитие основных движений в каждом отдельном случае имеет различную вариативность в зависимости от индивидуальных особенностей каждого ребенка. Именно поэтому использование опубликованных в методических пособиях вариантов примерного планирования, конспектов физкультурных занятий лишь на первых порах может помочь педагогу дошкольной организации в процессе физического воспитания дошкольников. В дальнейшем ему потребуется постоянное обновление содержания физкультурных занятий с учетом уровня физической подготовленности, двигательных предпочтений и интересов детей.

Планирование образовательной деятельности — это длительный творческий процесс, определяющий в конечном итоге эффективность деятельности специалиста по физическому воспитанию дошкольников. Грамотно составленное планирование по обучению основным движениям создает основу для качественного решения основополагающих задач физического воспитания ребенка:

- 1) соблюдение основных принципов обучения (последовательность, систематичность, доступность, постепенность);
- 2) обеспечение равномерного освоения учебного материала в течение года и всего периода дошкольного обучения;
- 3) преемственность и возможность анализа проведенной работы.

Объективная необходимость написания данного пособия обусловлена также стремлением автора систематизировать

собственный опыт практической деятельности в области физического воспитания дошкольников. В процессе подготовки пособия были использованы основные теоретические положения учебной и научно-методической литературы по физическому воспитанию дошкольников, разработанные В.В. Кенеман, Д.В. Хухлаевой, Т.И. Осокиной, Э.Я. Степаненковой, В.Н. Шебеко, а также программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой).

Автор выражает глубокую признательность рецензентам рукописи — доктору педагогических наук, профессору кафедры теории и методики физической культуры и спорта Шуйского филиала Ивановского государственного университета М. А. Правдову и доктору педагогических наук, профессору М. Б. Зацепиной.

Данное пособие будет полезно воспитателям, инструкторам по физической культуре, методистам дошкольных образовательных организаций, студентам педагогических колледжей и вузов, родителям.

# КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ 4-5 ЛЕТ



---

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

---

Развитие движений детей пятого года жизни заключается в формировании сложнейших систем психомоторных коррекций, которые обеспечивают выполнение различных двигательных действий за счет их исправления психомоторикой в процессе выполнения движения (И.М. Сеченов, Н.А. Бернштейн). Психомоторное развитие ребенка включает сферу определенных движений, находящихся в неразрывной связи с психическими процессами (память, мышление, чувства). При этом своевременное формирование основных движений и целесообразная последовательность их возникновения играют существенную роль в нервно-психическом и физическом развитии ребенка.

Развитие двигательной сферы ребенка пятого года жизни характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений, гибкость, пластичность. Дети в этом возрасте лучше удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Происходит усложнение игр и упражнений с мячом и другими спортивными снарядами (скакалками, гимнастическими палками, обручами). Совершенствуется ориентация в пространстве.

В игровой и двигательной деятельности детей четырех-пяти лет появляются ролевые взаимодействия. Это означает, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. Так, в процессе подвижной игры роли могут меняться, происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенок способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо двигательных действий несложное условие или задание.

Развитию игровой и другой совместной деятельности способствует и то, что в возрасте четырех-пяти лет у ребенка улучшаются произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы, считалки, движения под музыку.

Содержание общения ребенка с взрослыми и сверстниками изменяется, оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Познавательный мотив становится ведущим в двигательной деятельности. Информация, которую ребенок получает в процессе выполнения различных двигательных действий, может казаться ему сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала, положительная оценка. Это приводит к повышенной обидчивости на замечания, которая представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группе начинают выделяться лидеры, появляются конкурентность, соревновательность. Последняя может ярко проявляться в двигательной деятельности и важна для сравнения себя с другими, это ведет к развитию образа Я, его детализации.

Показатели возрастной физиологии ребенка четырех и пяти лет не очень различаются, особенно в первой половине пятого года жизни. Однако постепенно закономерный процесс роста и развития всего организма под влиянием физических упражнений заметно изменяет исходные показатели. Во второй половине пятого года ребенок по многим признакам все более приближается к старшему возрасту: вес и рост тела увеличиваются; продолжается дальнейшее окостенение скелета; значительно развивается мышечная и нервная системы. Ребенок становится самостоятельнее, он неутомим и очень подвижен. Однако эта подвижность, проявляющаяся под влиянием эмоциональности и уменьшающая субъективное чувство усталости, часто не соответствует его силам и действительно наступившему утомлению. Поэтому двигательная деятельность детей требует контроля взрослого.

Прежде всего следует помнить, что сердечно-сосудистая система у дошкольников очень возбудима. В четыре-пять лет артериальное давление составляет примерно 98/60 мм рт. ст., частота сердечных сокращений — 86–100 уд./мин. С одной стороны, ребенок обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою

работоспособность, с другой — деятельность его сердечно-сосудистой системы неустойчива. Под влиянием различных причин (неправильное дозирование физических нагрузок, переутомление) ритм сердечных сокращений может нарушаться, что вызывает резкие колебания пульса, понижение кровяного давления. Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно-рефлекторных влияний на сердечно-сосудистую систему. Именно поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка.

Кроме того, ребенка следует продолжать приучать дышать через нос. Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. Развитие легких все еще не закончено: носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубокие вдохи и выдохи. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых. У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ.

Наконец, не следует забывать, что дети пятого года жизни все так же не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе. Физические упражнения с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляют ребенка по сравнению с теми, которые требуют статических усилий (длительное стояние или сидение). Динамические движения способствуют активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост.

При условии правильной организации двигательной активности у детей четырех-пяти лет, как правило, преобладает бодрое, активное состояние. Они очень эмоциональны, подвижны, деятельны. Такое поведение свидетельствует о состоянии оптимальной возбудимости нервной системы. Однако наблюдения показывают, что дети данного возраста обнаруживают крайнюю неустойчивость состояния возбудимости. Переутомление — как эмоциональное, так и физическое — приводит к тому, что бодрое состояние сменяется вялым. Движения ребенка становятся замедленными, он перестает играть, не хочет выполнять установленные правила. Такое поведение свидетельствует о временном понижении возбудимости центральной нервной системы. Повышение и понижение возбудимости продолжает на-

блюдаются у детей сравнительно часто. Однако названные состояния нельзя признать естественными, присущими детям этого возрастного периода. Подобные нарушения возникают главным образом в результате неправильной методической организации двигательной активности.

Как и в предыдущие годы, усилия педагога должны быть направлены на совершенствование основных движений (ходьба, лазанье, бег, прыжки), развитие ловкости, выразительности и красоты движений. Следует вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений, приучать их к совместным действиям, формировать умение согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Детей следует приучать к выполнению действий по сигналу, упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. В процессе организованной двигательной деятельности следует закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Дети этого возраста уже довольно свободно ходят и бегают, согласовывая движения рук и ног, легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. У них формируется правильная осанка. Развивается умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, умение прыгать через короткую скакалку. В прыжках в длину и высоту с места педагогу необходимо формировать у детей умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Следует также закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Наряду с подвижными играми педагог проводит занятия гимнастикой. При проведении гимнастики необходимо следить за качеством выполнения движений, исправлять ошибки и своевременно изменять и усложнять тот или иной комплекс упражнений.

Помимо организованной активности, ребенок должен иметь возможность заниматься двигательной активностью самостоятельно. Поэтому для формирования разнообразных движений у детей четырех-пяти лет используются игрушки и физкультурные пособия, вызывающие интерес и желание двигаться (обручи, шары, мячи, трехколесные велосипеды и др.).

В этот возрастной период совершенствуются психические процессы ребенка. Внимание и восприятие становятся более устойчивыми, развивается способность к пониманию существенных признаков предметов и явлений, причинных связей, способность к некоторым обобщениям. Все это облегчает педагогу руководство формированием движений

в процессе систематического обучения детей. Ребенок понимает поставленную перед ним задачу, может осмыслить основные требования к выполнению движений. В связи с этим его движения начинают приобретать четкость, плавность, определенный темп, согласованность с движениями сверстников. Знакомые движения дети уже могут выполнять в более сложных вариантах, более длительное время, с большей нагрузкой. В процессе обучения новым движениям ребенок способен к наблюдению (образца упражнения) и вслед за этим воспроизведению увиденного с помощью словесных указаний взрослого.

В возрасте четырех-пяти лет ребенок усваивает многие виды физических упражнений. Учет возрастных особенностей данного периода необходим для правильного методического руководства формированием движений.

---

## МЕТОДИКА РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

---

Методическое пособие посвящено физическому воспитанию детей четырех-пяти лет, которое направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- формировать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию);
- обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);
- формировать умение и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей;
- формировать красоту, грациозность, выразительность движений;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплять умение выполнять ведущую роль в игровых упражнениях, осознанно относиться к выполнению правил;

- приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для игровых упражнений в помещении детского сада и на прогулках.

Для успешной реализации программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

1) уважение педагога к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в двигательной деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Данное пособие призвано оказать помощь специалисту по физическому воспитанию дошкольников в процессе планирования, организации, координации, анализа эффективности обучения дошкольников основным движениям в организованной двигательной деятельности. В нем представлены оперативные документы планирования учебного процесса в дошкольной образовательной организации: годовой график освоения учебного материала в течение года и примерные планы занятий, раскрывающие содержание организованной двигательной деятельности с дошкольниками.

График освоения учебного материала представлен в виде квартальных планов. В нем используются условные обозначения, отражающие последовательность овладения ребенком тем или иным видом основных движений: «у» — учим; «п» — повторяем; «с» — совершенствуем; «к» — контролируем. Данная последовательность овладения движениями приводит к поэтапному процессу образования временных связей в коре больших полушарий головного мозга — динамическому стереотипу. Двигательный навык является одной из форм двигательных действий

ребенка, которая характеризуется явлениями автоматизации и приобретает в результате целенаправленного обучения и повседневной практики. На основе знаний и опыта ребенок постепенно приобретает умение выполнять то или иное двигательное действие, научается практическим способам и приемам его применения. Умение переходит в навык при неоднократных повторениях. А. И. Пуни подчеркивал, что автоматизированное действие «осознанно по слову». Таким образом, ребенку необходимо понять последовательность выполняемого упражнения. Эту способность он приобретает в процессе грамотного методического руководства двигательной деятельностью на протяжении всего дошкольного возраста.

Примерные планы занятий представляют собой последовательное изложение содержания физкультурных занятий. Оно составляется на основе графика с учетом реального освоения детьми программного материала в предыдущих кварталах. Разработка плана занятий начинается с формулирования задач обучения. В конце каждого месяца планируется контрольное занятие, в ходе которого педагог уточняет степень освоения программного материала каждым ребенком индивидуально.

В структуру плана включены комплексы общеразвивающих упражнений (два комплекса в месяц). При этом педагог может обновлять и(или) усложнять содержание данных комплексов с учетом степени усвоения детьми тех или иных видов движений. Известно, что хорошо освоенные, заученные движения не способствуют дальнейшему локомоторному развитию ребенка, поэтому в комплексы включены упражнения-замены, которые позволят модифицировать, внести элементы новизны в усвоенные общеразвивающие упражнения. Данная технология планирования позволяет рационально сочетать различные виды основных движений, обеспечивая всестороннее развитие организма ребенка.

Периодичность проведения занятий — два физкультурных занятия в неделю (без учета третьего, проводящегося на улице). Продолжительность физкультурных занятий в средней группе составляет 20 минут.

Третье физкультурное занятие проводится на улице в условиях специализированной спортивной площадки детского сада. Педагог может самостоятельно планировать использование многообразного двигательного материала, его вариативность и повторяемость с учетом уровня усвоения детьми адекватных возрасту основных видов движений (см. «График освоения основных видов движений и игровых упражнений»). Структура и продолжительность физкультурного занятия остается неизменной. При планировании содержания занятия, проводящегося на улице, следует принимать во внимание время года, погодные условия, индивидуальные особенности и предпочтения детей. Так, в зимний пе-

риод в физкультурные занятия с детьми четырех-пяти лет могут быть включены спортивные упражнения на лыжах. Допустимая температура воздуха должна быть не ниже  $-10-12^{\circ}\text{C}$ . Дети этого возраста при ходьбе на лыжах овладевают динамическим равновесием, учатся выполнять ступающий и скользящий шаг, повороты на месте.

Структура физкультурного занятия представлена вводной частью (10–15% от общей продолжительности занятия), основной (75–80%) и заключительной (5–10%) частями.

**Вводная часть** включает упражнения, оказывающие стимулирующее воздействие на весь организм ребенка. Это, прежде всего, упражнения динамического характера (различные варианты ходьбы, бега, прыжков). Также вводная часть включает упражнения, направленные на ориентировку в пространстве, и упражнения в организационных действиях (построения, перестроения и т.д.). Приоритетной задачей вводной части является общий настрой детей на занятие физическими упражнениями, переход организма на другой уровень функционирования. Включение общеразвивающих упражнений в структуру вводной части методически правомерно, поскольку данный вид упражнений позволяет осуществлять целенаправленную подготовку различных мышечных групп к последовательному обучению, закреплению и совершенствованию основных видов движений. Основным принцип планирования комплекса общеразвивающих упражнений — проработка различных мышц по направлению «сверху вниз», когда из различных исходных положений детьми последовательно выполняются упражнения сначала для мышц шеи и плечевого пояса, затем рук, туловища и, наконец, ног.

**Основная часть** физкультурного занятия включает общеразвивающие гимнастические упражнения, направленные на тренировку различных мышечных групп, развитие умения четко и ритмично выполнять упражнения в соответствии с ритмом музыкального сопровождения, совершенствование координационных способностей. Главный принцип выполнения комплекса общеразвивающих упражнений — проработка различных мышц по направлению «сверху—вниз», когда из различных исходных положений детьми последовательно выполняются упражнения сначала для мышц шеи и плечевого пояса, затем рук, туловища и, наконец, ног. В структуру основной части включено последовательное обучение, закрепление и совершенствование основных видов движений. Кроме того, данные движения активно реализуются детьми в подвижных играх.

**Заключительная часть** представлена упражнениями на расслабление, дыхательными упражнениями. Их цель — обеспечить максималь-

ное восстановление всех функций организма, а также организовать отдых детей после физической нагрузки за достаточно короткий промежуток времени. Для этого используются дыхательные упражнения, которые могут сочетаться со спокойной ходьбой, а также релаксационные упражнения, включающие статические позы в положении сидя и лежа. Заключительная часть может включать также упражнения для мелкой моторики пальцев, различные потряхивания рук и т. д.

### ПРИМЕР КОНСПЕКТА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

**Задачи.** Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей; совершенствовать навык сохранения устойчивого положения тела в процессе ходьбы, бега, прыжков; продолжать работу по укреплению здоровья детей; проводить мероприятия по закаливанию организма; способствовать совершенствованию его функций.

**Оборудование.** Обручи, разноцветные флажки, набивные мячи.

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Звучит мелодия «Марш» (муз. Л. Шульгина).

**Ходьба** обычная, в колонне по одному, затем по двое (парами).

Звучит мелодия «Бабочка» (муз. Э. Грига).

**Бег** обычный, широким шагом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс 1 (с обручем)

Звучит «Осенняя песенка» (муз. Д. Васильева-Буглая, сл. А. Плещеева).

#### Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, обруч хватом согнутых рук с боков у груди.

Руки с обручем вытянуть перед собой.

Поднять обруч вверх.

Руки с обручем вытянуть перед собой, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу.

Руки с обручем вытянуть вперед.

Наклониться вперед, коснуться пола обручем.

Выпрямиться, руки с обручем вытянуть вперед, затем вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 3

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, обруч хватом согнутых рук с боков на груди.

Повернуть корпус вправо, сохраняя положение рук с обручем, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 4

*И. п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища.*

*Прыжки на двух ногах из обруча, в обруч на счет 1–8.*

*Повторить 2 раза с небольшой паузой.*

#### Упражнение 5

*Ходьба в колонне по одному (автомобили поехали в гараж).*

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

*Звучит песенка «Зайчик» (муз. Ю. Матвеева, сл. А. Блока). Дети выполняют прыжки на месте на двух ногах.*

*Звучит мелодия «Смелый наездник» (из «Альбома для юношества», муз. Р. Шумана). Дети проползают на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) и возвращаются к заданным ориентирам (флажкам).*

*Под русскую народную мелодию «Как у наших у ворот» дети прокатывают набивные мячи друг другу между предметами (кеглями).*

#### Игровое упражнение «Парный бег»

*Воспитатель знакомит детей с сигналами: когда звучит музыка (песенка «Улыбка», муз. В. Шаинского, сл. М. Пляцковского), дети бегут в парах, держась за руки, до ориентиров (флажки), оглябая набивные мячи, лежащие на полу; когда музыка прекращается – возвращаются к воспитателю. Затем проводится игровое упражнение. Упражнение повторяется 3 раза.*

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

*Звучит песенка «Если добрый ты» (муз. Б. Савельева, сл. М. Пляцковского). Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.*

---

## ГРАФИК ОСВОЕНИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

---

График освоения учебного материала представлен в виде квартальных планов (табл. 1–3). В нем используются условные обозначения, отражающие последовательность овладения ребенком тем или иным видом основных движений: **У** – учим; **П** – повторяем; **С** – совершенствуем, **К** – контролируем.

Данная последовательность овладения движениями приводит к поэтапному процессу образования временных связей в коре больших полушарий головного мозга – динамическому стереотипу.

## Основные виды движений и игровых упражнений

### Ходьба

В колонне по одному, по двое

Змейкой (между предметами), врассыпную

С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук)

В чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего

По линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см)

По доске, гимнастической скамейке, бревну

### Бег

Широким шагом

На носках

В разных направлениях

Бег в колонне (по одному, по двое)

### Прыжки

На месте на двух ногах

С продвижением вперед

Через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед)

### Ползание, лазанье

Ползание на четвереньках по прямой

Лазанье по горизонтальной и наклонной доске, скамейке

Ползание на четвереньках между предметами, змейкой

### Катание, бросание, ловля, метание

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами

Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля

Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие

### Игровые упражнения

«Хитрая лиса»

«Парный бег»

«Удочка»

«Сбей кеглю»

«Эстафета парами»

Таблица 1. График освоения основных видов движений и игровых упражнений. **ОСЕНЬ**

Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
у	у		п		с		с																
		у		у		п											с		с				с к
											у	у	п				п			с			
								у	у	п	п			с	к								
													у	у	п		п			с			с п
у	у	п	п			с	к												с	с			с
				у	у			п	п	с			с	к									
											у	у	п	п			с			с		с	к
																у	у		п	п	с		
у	у	п	п			с	к										с		с				с
				у	у			п	п	с			с	к						с			с
											у	у			п	п			с		с		к
		у		у																	п		
у	у		п		п	к	с							с									
				у		у					п						п						
								у	у		у			к						с			
																у	у			у	п	к	

## Основные виды движений

### Ходьба

По гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны)

Высоко поднимая колени

С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановка по сигналу)

С перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола

По наклонной доске вверх и вниз

### Бег

На носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом

С обеганием предметов

Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты

С ускорением и замедлением, со сменой ведущего

### Прыжки

С поворотом вправо, влево, кругом

Через линию, через 4–5 линий поочередно

Ноги вместе — ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно)

### Ползание, лазанье

Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони

По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками

### Катание, бросание, ловля, метание

Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками

Отбивание мяча об пол правой и левой рукой

Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой

### Игровые упражнения

«Мы веселые ребята»

«Сделай меньше прыжков»

«Два Мороза»

«Охотники и зайцы»

«Веселые соревнования»

Таблица 2. График освоения основных видов движений и игровых упражнений. ЗИМА

Декабрь							Январь							Февраль									
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
у	у	п	п		с	с	к		с				с				с			с			с
				у	у	п		п		с		с		с	к	с		с			с		
													у	у	п	п			с				с
		у	у	п						п		с						у	у	п	п	с	
у	у	п	п		с			с				с			к								
				у	у			п	п	п	с			с		с			с			с	
										у	у					п		п	с				с
												у	у	п			п		п	с			с
у	у	п	п		с			к															
				у		у		п	п	с				с	с	к			с		с	с	с
											у	у				п	п		с		с		к
у	у			п	п	с	к													с			
		у	у					п	п	с		с			с	к			с			с	
										у	у					п	п		с				с
у	у	п			п			к		с										с			
									у		у			п						п			к
			у	у		п					п								к		с		
										у		у									п		
																у	у						п

## Основные виды движений

### Ходьба

Приставными шагами в стороны

Со сменой ведущего

По наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие

С перешагиванием через набивные мячи

Кружение в обе стороны (руки на поясе)

### Бег

С ловлей и увертыванием

Змейкой (между предметами)

Челночный бег (3x10 м)

Бег на 20 м

### Прыжки

Через короткую скакалку

Через два-три предмета поочередно

С высоты

В длину с места

### Ползание, лазанье

Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками

Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку

Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)

### Катание, бросание, ловля, метание

Отбивание мяча об пол правой и левой рукой

Метание в вертикальную цель

Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой руками

### Игровые упражнения

«Сделай фигуру»

«Совушка»

«Не оставайся на полу»

«Сбей кеглю»

«Мяч водящему»

«Догони мяч»

«Сбор урожая»



## МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Педагог может провести оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального физического развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональная коррекция особенностей его развития);

2) оптимизация работы с группой детей.

В средней группе оценка усвоения содержания образовательной области «Физическая культура» проводится на основе индивидуального качественного анализа уровня сформированности основных движений у детей четырех-пяти лет в соответствии с таблицей 4.

Таблица 4. Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений у ребенка 4–5 лет

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности основных движений <sup>1</sup>
Сохраняет равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд)	
Умеет бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком	
Действует по сигналу, соблюдает дистанцию во время передвижения	
Способен согласовывать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроении в колонну по два, по три; выполняет повороты направо, налево, кругом, размыкание и смыкание	
Владеет навыками челночного бега (3 раза по 10 м); бега на 20 м (к концу года 5,5–6 секунд)	
Владеет навыками лазанья по гимнастической стенке, в том числе перелезания с одного пролета на другой вправо и влево	

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности основных движений <sup>1</sup>
Владеет навыками прыжков с высоты (20–25 см), в длину с места (не менее 70 см)	
Владеет навыками отбивания мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд)	
Владеет навыками метания предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м, расстояние 1,5–2 м)	
Выполняет прыжки с короткой скакалкой	
Выполняет знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку	

<sup>1</sup> 0 — не сформировано; 1 — частично сформировано; 2 — сформировано полностью.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

### ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

**Ходьба.** Обычная, на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (вправо и влево). В колонне по одному, по двое (парами). По прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). В чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком песка (200 г) на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). По ребристой доске, по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (1 кг) — поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. В колонне по одному, по двое; в разных направлени-

ях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. С изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. На расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный (3 раза по 10 м); на 20 м (к концу года за 5,5–6 секунд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. На четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке, в том числе перелезание с одного пролета на другой вправо и влево.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (расстояние 2 м). Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча от пола правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м, расстояние 1,5–2 м).

**Прыжки.** На месте на двух ногах (20 прыжков, 2–3 подхода в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом; разным способом (ноги вместе — ноги врозь, на одной ноге — правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый, высота 5–10 см). Прыжки с высоты (20–25 см), в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

#### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх; одновременно и поочередно отводить руки за спину из положения руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью. Размахивать руками вперед-назад; совершать круговые движения руками, согнутыми в локтях. Совершать движения рук (за голову, в стороны, вниз, через стороны вверх), плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке). Поднимать палку (обруч) вверх, опустить за плечи. Сжимать, разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения (руки вперед, в стороны).

Упражнения для развития гибкости позвоночника и укрепления мышц спины. Поворачиваться в стороны (руки на поясе, в стороны). Наклоняться вперед, касаясь пальцами носков ног; наклоняться с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений); наклоняться (руки на поясе). Прокатывать мяч вокруг себя из исходных положений (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой поочередно); приподнимать обе ноги над полом из положения сидя; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений (лежа на спине, сидя). Поворачиваться со спины на живот с предметом в вытянутых руках. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову из положения лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Подниматься на носки; ставить ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы, полуприседания (4–5 раз подряд), приседания (руки на поясе, вперед, в стороны). Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

# ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ



## СЕНТЯБРЬ

**Задачи.** В сентябре перед педагогом стоят следующие задачи: способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей; совершенствовать навык сохранения устойчивого положения тела в процессе ходьбы, бега, прыжков; продолжать работу по укреплению здоровья детей; проводить мероприятия по закаливанию организма; способствовать совершенствованию его функций.

**Оборудование.** В сентябре для занятий понадобятся: обручи, набивные мячи (1 кг), кегли, флажки, мячи (малые, средние), гимнастические доски, гимнастические скамейки, длинные скакалки.

**Общеразвивающие упражнения.** В сентябре упражнения представлены двумя комплексами: с обручем и с флажками. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА СЕНТЯБРЬ

#### КОМПЛЕКС 1

#### С ОБРУЧЕМ

##### Упражнение 1

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, обруч хватом согнутых рук с боков у груди.

Руки с обручем вытянуть перед собой.

Поднять обруч вверх.

Руки с обручем вытянуть перед собой, вернуться в и.п.

Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу.

Руки с обручем вытянуть вперед.

Наклониться вперед, коснуться пола обручем.

Выпрямиться, руки с обручем вытянуть вперед, затем вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 2 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с обручем вытянуты вперед.

Присесть, положить обруч на пол перед собой, выпрямиться.

Присесть, взять обруч, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 3

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, обруч хватом согнутых рук с боков на груди.

Повернуть корпус вправо, сохраняя положение рук с обручем, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 4

И. п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах из обруча, в обруч на счет 1–8.

Повторить 2 раза с небольшой паузой.

#### Упражнение 5

Ходьба в колонне по одному (автомобили поехали в гараж).

### КОМПЛЕКС 2

### С ФЛАЖКАМИ

#### Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки с флажками опущены вниз.

Развести руки с флажками в стороны.

Поднять флажки вверх, скрестить их.

Развести руки с флажками в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 1 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками разведены в стороны.

Поднять правое колено, скрестить флажки под коленом, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз в каждую сторону.

### Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки с флажками опущены вниз.  
Присесть, флажки вынести вперед, вернуться в и. п.  
Повторить 5–6 раз.

### Упражнение 3

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вниз.  
Повернуть корпус вправо, разводя руки с флажками в стороны.  
Выпрямиться, вернуться в и. п.  
Повторить 3 раза в каждую сторону.

### Упражнение 4

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу.  
Наклониться вперед, руки с флажками развести в стороны, флажки скрестить перед собой.  
Развести руки с флажками в стороны, выпрямиться, вернуться в и. п.  
Повторить 4–5 раз.

### Упражнение 5

И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, флажки внизу.  
Прыгать на двух ногах на месте с небольшой паузой.

### Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному, оба флажка подняты в правой руке над головой, в течение 30 секунд.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА СЕНТЯБРЬ

### ЗАНЯТИЕ 1

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в колонне по одному, по двое (парами).

**Бег** широким шагом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки на месте на двух ногах.
- Ползание на четвереньках по прямой.
- Прокатывание набивных мячей в произвольном направлении.

##### Игровое упражнение «Парный бег»

Бежать в парах, держась за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из набивных мячей.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 2

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в колонне по одному, по двое (парами).

**Бег** широким шагом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Ползание на четвереньках по прямой.
- Прыжки на месте на двух ногах.
- Прокатывание малых мячей друг другу между предметами.

#### Игровое упражнение «Парный бег»

Бежать в парах, держась за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из набивных мячей.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 3

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** змейкой (между предметами), в рассыпную.

**Бег** широким шагом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке.
- Прыжки на месте на двух ногах.
- Прокатывание набивных мячей со сбиванием небольших предметов (кеглей).

#### Игровое упражнение «Хитрая лиса»

Педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами; если «хитрая лиса» не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 4

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в колонне по одному, по двое (парами).

**Бег** широким шагом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Основные движения**

- Прыжки на месте на двух ногах.
- Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке.
- Прокатывание обручей друг другу.

**Игровое упражнение «Парный бег»**

Бежать в парах, держась за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из набивных мячей.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 5

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** змейкой (между предметами), в рассыпную.

**Бег** на носках.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Основные движения**

- Ползание на четвереньках по прямой.
- Прыжки с продвижением вперед.
- Бросание мяча друг другу снизу.

**Игровое упражнение «Хитрая лиса»**

Педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами; если «хитрая лиса» не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 6

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в колонне по одному, по двое (парами).

**Бег** на носках.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Основные движения**

- Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и его ловля.
- Ползание на четвереньках по прямой.
- Прыжки с продвижением вперед.

**Игровое упражнение «Парный бег»**

Бежать в парах, держась за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из набивных мячей.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 7

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** змейкой (между предметами), в рассыпную.

**Бег** широким шагом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Основные движения**

- Ползание на четвереньках по прямой.
- Прыжки на месте на двух ногах.
- Прокатывание мячей, обручей друг другу между небольшими предметами.

**Игровое упражнение «Удочка»**

Перепрыгивать через длинную скакалку, которую медленно вращает педагог.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 8. КОНТРОЛЬНОЕ

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в колонне по одному, по двое (парами).

**Бег** широким шагом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Основные движения**

- Ползание на четвереньках по прямой.
- Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.
- Прыжки на месте на двух ногах.

**Игровое упражнение «Парный бег»**

Бежать в парах, держась за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из набивных мячей.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

---

## ОКТАБРЬ

---

**Задачи.** В октябре перед педагогом стоят следующие задачи: развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку; учить четкому выполнению общеразвивающих упражнений с различной амплитудой; формировать самостоятельность при участии в игровых упражнениях.

**Оборудование.** В октябре для занятий понадобятся: мячи (средние, большие), кегли, гимнастические скамейки, кубики, обручи, гимнастическая доска, гимнастическое бревно, гимнастические палки, длинные скакалки.

**Общеразвивающие упражнения.** В октябре упражнения представлены двумя комплексами: с мячом большого диаметра и с кубиками. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

КОМПЛЕКС 1

С МЯЧОМ БОЛЬШОГО ДИАМЕТРА

Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки с мячом опущены вниз.  
Согнуть руки, мяч прижать к груди.  
Поднять мяч вверх.  
Прижать мяч к груди, вернуться в и. п.  
Повторить 4–5 раз.

Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди.  
Присесть, вынести мяч вперед.  
Встать, вернуться в и. п.  
Повторить 4–5 раз.

Упражнение 2 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с мячом внизу.  
Поднять колено, переложить мяч в другую руку под коленом, вернуться в и. п.  
Повторить 3–4 раза.

Упражнение 3

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед грудью.  
Наклониться к правой ноге, прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой.  
Взять мяч в обе руки, вернуться в и. п.  
Повторить 4–5 раз в каждую сторону.

Упражнение 4

И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, мяч на полу.  
Прыгать на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.

Упражнение 5

Ходьба в колонне по одному, держа мяч над головой, в течение 30 секунд.

КОМПЛЕКС 2

С КУБИКАМИ

Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки с кубиками опущены вниз.  
Развести руки в стороны, поднять их вверх.

Развести руки в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

#### Упражнение 1 (второй вариант)

И.п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вытянуты вперед.

Наклониться, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

#### Упражнение 2

И.п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч.

Присесть, положить кубики на пол, встать, держа руки на поясе.

Присесть, взять кубики, вернуться в и.п.

Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 3

И.п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч.

Повернуть корпус вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 4

И.п. — сидя, ноги врозь, кубики у плеч.

Наклониться вперед, положить кубики у носков ног, встать, держа руки на поясе.

Наклониться, взять кубики, вернуться в и.п.

Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 5

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу.

Прыгать вокруг кубиков вправо — влево на счет 1–8.

Повторить 2 раза.

#### Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках, дыхательные упражнения.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА ОКТЯБРЬ

### ЗАНЯТИЕ 9

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Бег** на носках.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке.
- Прыжки с продвижением вперед.
- Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его.

##### Игровое упражнение «Удочка»

Перепрыгивать через длинную скакалку, которую медленно вращает педагог.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 10

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Бег** на носках.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки с продвижением вперед.
- Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамье.
- Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля.

##### Игровое упражнение «Парный бег»

Бежать в парах, находясь внутри обруча, по сигналу остановиться.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 11

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Бег** на носках.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля.
- Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед).
- Ползание на четвереньках между небольшими предметами змейкой.

### Игровое упражнение «Сбей кеглю»

Прокатить малый мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на полу.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 12

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Бег** в разных направлениях.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед).
- Ползание на четвереньках между предметами, змейкой.
- Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.

### Игровое упражнение «Сбей кеглю»

Прокатить малый мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на полу.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 13

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук).

**Бег** в разных направлениях.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Ползание на четвереньках между предметами, змейкой.
- Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и его ловля.
- Прыжки с продвижением вперед.

### Игровое упражнение «Удочка»

Перепрыгивать через длинную скакалку, которую медленно вращает педагог.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–40 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 14

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); по доске, гимнастической скамейке, бревну.

**Бег** на носках; в разных направлениях.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамье.
- Прыжки с продвижением вперед.
- Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.

#### Игровое упражнение «Сбей кеглю»

Прокатить малый мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на полу.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 15

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего; по доске, гимнастической скамейке, бревну.

**Бег** в разных направлениях.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед).
- Ползание на четвереньках между предметами, змейкой.
- Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля.

### Игровое упражнение «Парный бег»

Бежать в парах, находясь внутри обруча, по сигналу остановиться.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 16. КОНТРОЛЬНОЕ

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Бег** на носках.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Прыжки с продвижением вперед.
- Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамье.
- Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля.

#### Игровое упражнение «Сбей кеглю»

Прокатить малый мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на полу.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

---

## НОЯБРЬ

---

**Задачи.** В ноябре перед педагогом стоят следующие задачи: побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью; формировать у детей основные физические качества (быстроту, ловкость, ручную и локомоторную ловкость); обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

**Оборудование.** В ноябре для занятий понадобятся: гимнастические палки, мячи, обручи, набивные мячи, длинная скакалка, гимнастические скамейки, гимнастические доски, гимнастическое бревно, веревки (диаметр 1,5–3 мм), шнуры кегли.

**Общеразвивающие упражнения.** В ноябре упражнения представлены двумя комплексами: с косичкой (короткий шнур) и с обручем. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА НОЯБРЬ

### КОМПЛЕКС 1

### С КОСИЧКОЙ (КОРОТКИЙ ШНУР)

#### Упражнение 1

И.п. — стоя, ноги врозь, руки с косичкой внизу.  
Руки с косичкой вытянуть вперед, поднять вверх.  
Руки с косичкой вытянуть вперед, вернуться в и.п.  
Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 2

И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки с косичкой внизу.  
Руки с косичкой вытянуть вперед, присесть, сохраняя положение рук.  
Встать, сохраняя положение рук, вернуться в и.п.  
Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. — широкая стойка, руки с косичкой перед собой.  
Поворачивать туловище вправо, влево, сохраняя положение рук, вернуться в и.п.  
Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 3

И.п. — стоя на коленях, руки с косичкой внизу.  
Повернуть туловище вправо, косичку отвести в сторону, руки прямые, вернуться в и.п.  
Повторить 5–6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 4

И.п. — сидя, ноги врозь, косичка на коленях.  
Поднять косичку вверх, наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше.

Выпрямиться, поднимая косичку вверх, вернуться в и. п.  
Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 5

И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу.

Прыгать на двух ногах через косичку.

Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

### КОМПЛЕКС 2

### С ОБРУЧЕМ

#### Упражнение 1

И. п. — основная стойка, обруч внизу.

Руки с обручем вытянуть вперед, поднять обруч вверх.

Руки с обручем вытянуть вперед, вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

#### Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, обруч хватом согнутых рук с боков у груди.

Повернуть туловище вправо, обруч вправо, руки прямые, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 3

И. п. — основная стойка, обруч хватом согнутых рук с боков у груди.

Присесть, обруч вынести вперед, руки прямые, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 4

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, обруч внизу.

Поднять обруч вверх, наклониться вперед к правой ноге.

Выпрямиться, подняв обруч вверх, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 4 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги вместе, обруч, поставленный вертикально на пол, держать в обеих руках.

Поставить правую ногу на обруч внизу, поднять прямую ногу с помощью обруча, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз каждой ногой.

### Упражнение 5

И. п. — основная стойка около обруча, руки произвольно.

Прыгать на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, вернуться в и. п.

Повторить 3 раза.

### Упражнение 6

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 секунд.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА НОЯБРЬ

### ЗАНЯТИЕ 17

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по доске, гимнастической скамейке, бревну; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук).

**Бег** в колонне (по одному, по двое).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед).
- Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия.
- Ползание на четвереньках между предметами, змейкой.

##### Игровое упражнение «Эстафета парами»

Преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи), передать эстафету следующей паре.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 18

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по линии, по веревке; змейкой (между предметами), враспынную.

**Бег** в разных направлениях.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Прыжки на месте на двух ногах.
- Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия.
- Ползание на четвереньках по прямой.

### Игровое упражнение «Удочка»

Перепрыгивать через длинную скакалку, которую медленно вращает педагог.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 19

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по линии, по веревке; по доске, гимнастической скамейке, бревну.

**Бег** широким шагом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля.
- Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед).
- Лазанье на четвереньках по наклонной доске.

### Игровое упражнение «Эстафета парами»

Преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи), передать эстафету следующей паре.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 20

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по линии, по веревке; змейкой (между предметами), враспынную.

**Бег** широким шагом; в колонне (по одному, по двое).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Прыжки на месте на двух ногах.
- Ползание на четвереньках по прямой.
- Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия.

### Игровое упражнение «Хитрая лиса»

Педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами; если «хитрая лиса» не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 21

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по линии, по веревке; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук).

**Бег** в разных направлениях; в колонне (по одному, по двое).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Прыжки с продвижением вперед.
- Ползание на четвереньках между предметами, змейкой.
- Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля.

#### Игровое упражнение «Сбей кеглю»

Прокатить малый мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на полу.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 22

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по линии, по веревке; по доске, гимнастической скамейке, бревну.

**Бег** в колонне (по одному, по двое).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Ползание на четвереньках по наклонной доске по направлению вниз, удерживая равновесие.
- Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед).
- Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия.

##### Игровое упражнение «Эстафета парами»

Преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи), передать эстафету следующей паре.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 23

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по доске, гимнастической скамейке, бревну; змейкой (между предметами), в рассыпную.

**Бег** широким шагом; в разных направлениях.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Бросание мяча друг другу снизу из-за головы и его ловля.
- Прыжки на месте на двух ногах.
- Ползание на четвереньках между небольшими предметами змейкой.

##### Игровое упражнение «Эстафета парами»

Преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи), передать эстафету следующей паре.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 24. КОНТРОЛЬНОЕ

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** змейкой (между предметами), в рассыпную.

**Бег** в разных направлениях.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед).
- Ползание на четвереньках между предметами, змейкой.
- Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия.

### Игровое упражнение «Эстафета парами»

Преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи), передать эстафету следующей паре.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

---

## ДЕКАБРЬ

---

**Задачи.** В декабре перед педагогом стоят следующие задачи: учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела; развивать эмоциональную сферу ребенка; воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

**Оборудование.** В декабре для занятий понадобятся: гимнастические скамейки, мешочки с песком (200 г), гимнастическое бревно, гимнастическая лестница, платочки, гимнастические палки, веревки, дуга (высота 50 см), мячи.

**Общеразвивающие упражнения.** В декабре упражнения представлены двумя комплексами: с платочком и с гимнастической палкой. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ДЕКАБРЬ

#### КОМПЛЕКС 1

#### С ПЛАТОЧКОМ

#### Упражнение 1. «Покажи платочек»

И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках (держат за концы сверху).

Руки с платочком вытянуть вперед, поднять платочек вверх.

Руки с платочком вытянуть вперед, вернуться в и.п.

Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 2. «Помаши платочком»

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу.

Повернуть туловище вправо, взмахнуть платочком, вернуться в и.п.

Переложить платочек в левую руку, повернуть туловище влево, взмахнуть платочком, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 2 (второй вариант). «Спрячь платочки»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками разведены в стороны.

Присесть, положить платочки на пол позади себя, встать, хлопнуть в ладони над головой.

Присесть, взять платочки, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

#### Упражнение 3. «Приседы»

И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках (держат за концы).

Присесть, платочек вынести вперед, вернуться в и.п.

Повторить 4–6 раз.

#### Упражнение 4. «Наклоны»

И.п. — стоя, ноги врозь, платочек у груди в обеих руках (держат за концы сверху).

Наклониться вперед, переложить платочек в правую руку, помахать им вправо, вернуться в и.п.

Повторить 5–6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 5. «Попрыгай»

И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, платочек в правой руке.

Прыгать на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг оси своего тела.

#### Упражнение 6. «Ходьба»

Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой, в течение 30 секунд.

#### Упражнение 1

И.п. — основная стойка, палка внизу.

Поднять палку вверх, опустить за голову на плечи.

Поднять палку вверх, вернуться в и.п.

Повторить 6–7 раз.

#### Упражнение 1 (второй вариант)

И. п. — основная стойка, палка в правой руке вертикально, хватом посередине.

Вращать палку, не сгибая руки.

Переложить палку в левую руку, вращать палку, не сгибая руки, вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

#### Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги врозь, руки с палкой опущены вниз.

Поднять палку вверх, наклониться вперед, руки с палкой вытянуть вперед.

Выпрямиться, поднять палку вверх, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 3

И. п. — основная стойка, палка внизу.

Присесть, палку вынести вперед, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 4

И. п. — стоя, ноги врозь, палка на лопатках.

Повернуть туловище вправо, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 5

И. п. — основная стойка, палка у груди хватом шире плеч, руки согнуты.

Прыжком поставить ноги врозь, поднять палку вверх, вернуться в и. п. (выполняется на счет 1–8).

Повторить 3 раза.

#### Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА ДЕКАБРЬ

### ЗАНЯТИЕ 25

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

**Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.**  
**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом.
- Подлезание под веревку (дугу), правым и левым боком.
- Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками.

##### Игровое упражнение «Мы веселые ребята»

После слов «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 26

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).**

**Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.**  
**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками.
- Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом.
- Подлезание под веревку (дугу), правым и левым боком.

##### Игровое упражнение «Мы веселые ребята»

После слов «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 27

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола.

**Бег** на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом.
- Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.
- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.

#### Игровое упражнение «Мы веселые ребята»

После слов «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 28

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола.

**Бег** на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.
- Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом.
- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.

### **Игровое упражнение «Два Мороза»**

После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы — два брата молодые, два мороза удалые. Я — Мороз Красный нос, Я — Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остается на том месте, где был пойман.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–40 секунд.

## **ЗАНЯТИЕ 29**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола; высоко поднимая колени.

**Бег** с обеганием предметов.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Подлезание под веревку (дугу), правым и левым боком.
- Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий.
- Бросание мяча об пол и его ловля двумя руками.

### **Игровое упражнение «Два Мороза»**

После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы — два брата молодые, два мороза удалые. Я — Мороз Красный нос, Я — Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остается на том месте, где был пойман.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–40 секунд.

## **ЗАНЯТИЕ 30**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); высоко поднимая колени.

**Бег** с обеганием предметов.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом.
- Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками.
- Подлезание под веревку (дугу), правым и левым боком.

##### Игровое упражнение «Мы веселые ребята»

После слов «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку; бег можно чередовать с прыжками.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 31

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); высоко поднимая колени.

**Бег** на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий.
- Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками.
- Подлезание под веревку (дугу), правым и левым боком.

##### Игровое упражнение «Два Мороза»

После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы — два брата молодые, два мороза удалые. Я — Мороз Красный нос, Я — Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!»

и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остается на том месте, где был пойман.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

### **ЗАНЯТИЕ 32. КОНТРОЛЬНОЕ**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

**Бег** с обеганием предметов.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом.
- Подлезание под веревку (дугу), правым и левым боком.
- Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками.

##### **Игровое упражнение «Мы веселые ребята»**

После слов «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку; бег можно чередовать с прыжками.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

---

## **ЯНВАРЬ**

---

**Задачи.** В январе перед педагогом стоят следующие задачи: развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости; обеспечивать закаливание организма детей.

**Оборудование.** В январе для занятий понадобятся: кегли, гимнастические скамейки, гимнастические палки (веревки), гимнастическая лестница, мешочки с песком (200 г), мячи.

**Общеразвивающие упражнения.** В январе упражнения представлены двумя комплексами: без предметов и с кеглями. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ЯНВАРЬ

### КОМПЛЕКС 1

### БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

#### Упражнение 1

И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу.

Руки вытянуть вперед, поднять вверх, развести в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 2

И.п. — стоя, ноги на ширине ступни.

Присесть, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 3

И.п. — сидя, ноги врозь, руки на поясе.

Развести руки в стороны, наклониться к правой ноге, коснуться пальцами ступней.

Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 3 (второй вариант)

И.п. — упор присев.

Поочередно отводить ноги в стороны, возвращаясь в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 4

И.п. — лежа на спине, руки прямые за головой.

Поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, вернуться в и.п.

Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 5

И.п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Прыжком поставить ноги врозь, прыжком — ноги вместе (выполнять на счет 1–8).

Повторить 2–3 раза.

#### Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

### КОМПЛЕКС 2

### С КЕГЛЯМИ

#### Упражнение 1

И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу.

Развести руки в стороны, вытянуть вперед, переложить кеглю в левую руку, развести руки в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 4–6 раз каждой рукой.

#### Упражнение 1 (второй вариант)

И.п. — стоя, ноги вместе, руки с кеглями в стороны.

Отставить правую ногу в сторону, левую приставить, вернуться в и.п.

Повторить 5–6 раз каждой ногой.

#### Упражнение 2

И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, кегля в правой руке.

Развести руки в стороны, наклониться вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой.

Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 5–6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 3

И.п. — стоя на коленях, кегля в правой руке.

Повернуть туловище вправо, отвести кеглю в сторону, выпрямиться, переложить кеглю в левую руку, вернуться в и.п.

Повторить 5–6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 4

И.п. — сидя, ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой.

Наклониться вперед, поставить кеглю между пяток, выпрямиться, поставив руки на пояс.

Наклониться вперед, взять кеглю, вернуться в и.п.

Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 5

И.п. — лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке.

Поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку, опустить ногу, вернуться в и.п.

Повторить 4–6 раз каждой ногой.

#### Упражнение 6

И.п. — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу.

На счет 1–8 прыгать на двух ногах вокруг кегли в обе стороны, вернуться в и.п.

#### Упражнение 7

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА ЯНВАРЬ

### ЗАНЯТИЕ 33

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** высоко поднимая колени.

**Бег** с обеганием предметов.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.
- Прыжки поочередно через 4–5 линий.
- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.

##### Игровое упражнение «Сделай меньше прыжков»

Прыгать на двух ногах от одной линии до другой, расположенной на расстоянии 5–6 метров, сделав минимальное количество прыжков.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 34

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см.

**Бег** на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; с обеганием предметов.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки поочередно через 4–5 линий.
- Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.
- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.

##### Игровое упражнение «Мы веселые ребята»

После слов «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку; бег можно чередовать с прыжками.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 35

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** высоко поднимая колени.

**Бег** с обеганием предметов; непрерывный в медленном темпе.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки поочередно через 4–5 линий.
- Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.
- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.

##### Игровое упражнение «Сделай меньше прыжков»

Прыгать на двух ногах от одной линии до другой, расположенной на расстоянии 5–6 метров, сделав минимальное количество прыжков.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 36

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки

в стороны); с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см.

**Бег** непрерывный в медленном темпе.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.
- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
- Прыжки ноги вместе — ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно).

##### Игровое упражнение «Два Мороза»

После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы — два брата молодые, два мороза удалые. Я — Мороз Красный нос, Я — Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остается на том месте, где был пойман.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 37

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** высоко поднимая колени.

**Бег** на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки ноги вместе — ноги врозь (с поворотом кругом), на одной ноге (правой и левой поочередно).
- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.

##### Игровое упражнение «Охотники и зайцы»

По сигналу (слова педагога «зайчик прыг-скок, прыг-скок в зеленый лесок») дети-«зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (педагог произносит «охотник!») «зайцы» убегают, дети-

«охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 38

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу).

**Бег** с обеганием предметов; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки поочередно через 4–5 линий (веревки, гимнастических папок).
- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
- Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

##### Игровое упражнение «Сделай меньше прыжков»

Прыгать на двух ногах от одной линии до другой, расположенной на расстоянии 5–6 м, сделав минимальное количество прыжков; для усложнения расстояние между линиями можно увеличить до 10 м.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 39

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу).

**Бег** с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.
- Прыжки поочередно через 4–5 линий (веревки, гимнастических палок).
- Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

### Игровое упражнение «Охотники и зайцы»

По сигналу (слова педагога «зайчик прыг-скок, прыг-скок в зеленый лесок») дети-«зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (педагог произносит «охотник!») «зайцы» убегают, дети-«охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 40. КОНТРОЛЬНОЕ

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу).

**Бег** на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; с обеганием предметов.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Прыжки поочередно через 4–5 линий.
- Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.
- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.

### Игровое упражнение «Два Мороза»

После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы — два брата молодые, два мороза удалые. Я — Мороз Красный нос, Я — Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остается на том месте, где был пойман.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

---

## ФЕВРАЛЬ

---

**Задачи.** В феврале перед педагогом стоят следующие задачи: совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость; обучать лазанью по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в горизонтальную цель; формировать правильную осанку.

**Оборудование.** В феврале для занятий понадобятся: гимнастические скамейки, мешочки с песком (200 г), обручи, мячи (малые, средние), фитболы, веревки.

**Общеразвивающие упражнения.** В феврале упражнения представлены двумя комплексами: с обручем и без предметов. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ФЕВРАЛЬ

#### КОМПЛЕКС 1

#### С ОБРУЧЕМ

##### Упражнение 1

И. п. — основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища.  
Присесть, взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса.  
Присесть, положить обруч, встать, вернуться в и. п.  
Повторить 6 раз.

##### Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди.  
Повернуть туловище вправо, вернуться в и. п.  
Повторить 6 раз в каждую сторону.

##### Упражнение 2 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги вместе, обруч в правой руке вертикально на полу.  
Присесть, пролезая в обруч, перехватить обруч в левую руку, вернуться в и. п.  
Повторить 5–6 раз каждой рукой.

##### Упражнение 3

И. п. — основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху.  
Опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз каждой ногой.

#### Упражнение 4

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди.

Присесть, руки с обручем вытянуть вперед, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 5

И. п. — основная стойка в обруче, руки вдоль туловища.

Прыгать на двух ногах на счет 1–7, на счет 8 — выпрыгнуть из обруча.

Повторить 2–3 раза.

#### Упражнение 6

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

### КОМПЛЕКС 2

### БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

#### Упражнение 1

И. п. — основная стойка, руки внизу.

Отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны, вернуться в и. п.

Повторить 5–6 раз каждой ногой.

#### Упражнение 2

И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Присесть медленным движением, спину и голову держать прямо, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 3

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Развести руки в стороны, наклониться вперед к правой ноге.

Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 3 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки в стороны.

Поднять правое колено, коснуться его левым локтем, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 4

И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Выполнить мах правой ногой вперед, назад, вперед, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз каждой ногой.

## Упражнение 5

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА ФЕВРАЛЬ

### ЗАНЯТИЕ 41

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу).

**Бег** непрерывный в медленном темпе.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки ноги вместе — ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой).
- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
- Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

##### Игровое упражнение «Веселые соревнования»

Две команды соревнуются в беге и прыжках.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 42

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); по наклонной доске вверх и вниз.

**Бег** с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

- Прыжки ноги вместе — ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой), на двух ногах с продвижением вперед.
- Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

#### **Игровое упражнение «Веселые соревнования»**

Две команды соревнуются в беге и прыжках.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

### **ЗАНЯТИЕ 43**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** высоко поднимая колени; по наклонной доске вверх и вниз.

**Бег** с обеганием предметов; непрерывный в медленном темпе.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Прыжки поочередно через 4–5 веревок, лежащих на полу.
- Подлезание под веревку правым и левым боком.
- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.

#### **Игровое упражнение «Мы веселые ребята»**

После слов «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку; бег можно чередовать с прыжками.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

### **ЗАНЯТИЕ 44**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу); по наклонной доске вверх и вниз.

**Бег** непрерывный в медленном темпе; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.
- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
- Прыжки ноги вместе — ноги врозь (с поворотом кругом), на одной ноге (поочередно правой и левой).

### Подвижная игра «Сделай меньше прыжков»

Прыгать на двух ногах от одной линии до другой, расположенной на расстоянии 5–6 метров, сделав минимальное количество прыжков.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 45

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); по наклонной доске вверх и вниз.

**Бег** с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Подлезание под веревку правым и левым боком.
- Прыжки поочередно через 4–5 веревок, лежащих на полу.
- Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.

### Подвижная игра «Два Мороза»

После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы — два брата молодые, два мороза удалые. Я — Мороз Красный нос. Я — Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остается на том месте, где был пойман.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** высоко поднимая колени; по наклонной доске вверх и вниз.

**Бег** с обеганием предметов.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Основные движения**

- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.
- Прыжки ноги вместе — ноги врозь (с поворотом кругом), на одной ноге (поочередно правой и левой).
- Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

**Игровое упражнение «Охотники и зайцы»**

По сигналу (слова педагога «зайчик прыг-скок, прыг-скок в зеленый лесок») дети-«зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (педагог произносит «охотник!») «зайцы» убегают, дети-«охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу).

**Бег** непрерывный в медленном темпе; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Основные движения**

- Прыжки поочередно через 4–5 линий (веревки), лежащих на полу.
- Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой поочередно.
- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

**Игровое упражнение «Веселые соревнования»**

Две команды участвуют в соревнованиях с использованием фитболов.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 48. КОНТРОЛЬНОЕ

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

**Бег** с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
- Прыжки ноги вместе — ноги врозь (с поворотом кругом), на одной ноге (поочередно правой и левой).
- Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

##### Подвижная игра «Сделай меньше прыжков»

Прыгать на двух ногах от одной линии до другой, расположенной на расстоянии 5–6 метров, сделав минимальное количество прыжков.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

---

## МАРТ

---

**Задачи.** В марте перед педагогом стоят следующие задачи: продолжать совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков; обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности, катанию мячей в определенном направлении со сбиванием предметов; способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей.

**Оборудование.** В марте для занятий понадобятся: кубики, гимнастические скамейки, мячи (малые, средние), дидактические карточки, мягкие модули, набивные мячи (1 кг), обручи, гимнастическое бревно, короткие скакалки.

**Общеразвивающие упражнения.** В марте упражнения представлены двумя комплексами: с кубиками и с гимнастической скамейкой. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА МАРТ

### КОМПЛЕКС 1

### С КУБИКАМИ

#### Упражнение 1

И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, кубики внизу.  
Развести руки с кубиками в стороны, поднять кубики вверх.  
Развести руки с кубиками в стороны, вернуться в и.п.  
Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 2

И.п. — стоя, ноги врозь, кубики у плеч.  
Вынести кубики вперед, наклониться вперед к правой ноге, поставить кубики у носка, выпрямиться, руки на поясе.  
Наклониться, взять кубики, вернуться в и.п.  
Повторить 5–6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками разведены в стороны.  
Присесть, положить кубики на пол позади себя, встать, выполнить хлопок над головой.  
Присесть, взять кубики, вернуться в и.п.  
Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 3

И.п. — стойка на ширине ступни, кубики внизу.  
Присесть, вынести кубики вперед, вернуться в и.п.  
Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 4

И.п. — стоя на коленях, кубики у плеч.  
Повернуть туловище вправо, поставить кубики у носков ног, вернуться в и.п.  
Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 5

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно.

Прыгать на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

Повторить 2–3 раза.

#### Упражнение 6

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

### КОМПЛЕКС 2

### С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКОЙ

#### Упражнение 1

И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на поясе.

Развести руки в стороны, завести за голову.

Развести руки в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 2

И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на поясе.

Развести руки в стороны, наклониться вправо.

Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 3

И. п. — лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки.

Поднять прямые ноги вверх, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 4

И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.

Шагнуть правой ногой на скамейку, приставить левую ногу.

Шагнуть правой ногой со скамейки, приставить левую ногу, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 5

И. п. — стоя боком к скамейке, руки произвольно.

На счет 1–8 прыгать на двух ногах вдоль скамейки.

Выполнить поворот кругом.

Повторить.

#### Упражнение 5 (второй вариант)

И. п. — стоя боком к скамейке, ноги вместе, держась за ребра скамейки.

Прыгать на двух ногах через скамейку вправо—влево, вернуться в и. п.

Повторить 6–7 раз.

## Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному между скамейками, дыхательные упражнения в течение 30 секунд.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА МАРТ

### ЗАНЯТИЕ 49

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** приставными шагами вперед.

**Бег** с ловлей и увертыванием.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки через предметы (кубики).
- Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий).
- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.

##### Игровое упражнение «Сделай фигуру»

По сигналу принять статическую позу, отображающую названный объект в соответствии с тем, какая из розданных педагогом дидактических карточек досталась.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 50

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** приставными шагами вперед.

**Бег** с ловлей и увертыванием.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки через предметы (кубики).
- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.
- Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий).

### **Подвижная игра «Совушка»**

По сигналу (педагог произносит «день») перемещаться по залу, имитируя движения птиц, бабочек, жуков; по сигналу (педагог произносит «ночь») замереть; того, кто пошевелится, ведущий («совушка») уводит с собой.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

## **ЗАНЯТИЕ 51**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** приставными шагами вперед.

**Бег** с ловлей и увертыванием.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Прыжки через короткую скакалку (3–5 раз).
- Метание мяча в вертикальную цель.
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.

##### **Игровое упражнение «Сделай фигуру»**

По сигналу принять статическую позу, отображающую названный объект в соответствии с тем, какая из розданных педагогом дидактических карточек досталась.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

## **ЗАНЯТИЕ 52**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** приставными шагами вперед; с перешагиванием через набивные мячи.

**Бег** с ловлей и увертыванием.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Метание мяча в вертикальную цель.

- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.
- Прыжки через предметы (кубики) с хлопками над головой.

#### **Подвижная игра «Совушка»**

По сигналу (педагог произносит «день») перемещаться по залу, имитируя движения птиц, бабочек; по сигналу (педагог произносит «ночь») замереть; того, кто пошевелится, ведущий уводит с собой.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

### **ЗАНЯТИЕ 53**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** с перешагиванием через набивные мячи.

**Бег** змейкой (между предметами).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий).
- Прыжки через предметы (кубики) с хлопками над головой.
- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.

##### **Игровое упражнение «Сделай фигуру»**

По сигналу принять статическую позу, отображающую названный объект в соответствии с тем, какая из розданных педагогом дидактических карточек досталась.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

### **ЗАНЯТИЕ 54**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** приставными шагами вперед; со сменой ведущего.

**Бег** с ловлей и увертыванием; змейкой (между предметами).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Прыжки через предметы (кубики) с последующим их захватом.
- Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий).
- Отбивание мяча от пола правой и левой рукой на месте (4–5 раз).

### Игровое упражнение «Совушка»

По сигналу (педагог произносит «день») перемещаться по залу, имитируя движения птиц, бабочек, жуков; по сигналу (педагог произносит «ночь») замереть; того, кто пошевелится, ведущий («совушка») уводит с собой.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 55

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** со сменой ведущего; с перешагиванием через набивные мячи.

**Бег** змейкой (между предметами).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Отбивание мяча от пола правой и левой рукой на месте.
- Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий).
- Прыжки через короткую скакалку (4–5 раз).

### Игровое упражнение «Сделай фигуру»

По сигналу воспитателя принять статическую позу, отображающую названный объект, используются мягкие модули.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 56. КОНТРОЛЬНОЕ

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** приставными шагами вперед; со сменой ведущего.

**Бег** с ловлей и увертыванием; змейкой (между предметами).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Прыжки через предметы (кубики).
- Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий).
- Отбивание мяча от пола правой и левой рукой на месте.

### Игровое упражнение «Сделай фигуру»

По сигналу воспитателя принять статическую позу, отображающую названный объект, используются мягкие модули.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

---

## АПРЕЛЬ

---

**Задачи.** В апреле перед педагогом стоят следующие задачи: развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности; закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди); обеспечивать закаливание организма детей.

**Оборудование.** В апреле для занятий понадобятся: гимнастические палки, мячи (малые, средние), набивные мячи (1 кг), короткая скакалка, гимнастические скамейки, гимнастическая доска, кегли, обручи, гимнастическое бревно.

**Общеразвивающие упражнения.** В апреле упражнения представлены двумя комплексами: без предметов и с гимнастической палкой. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА АПРЕЛЬ

#### КОМПЛЕКС 1

#### БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

#### Упражнение 1

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

Поднимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 2

И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки за головой.

Присесть медленным движением, разводя руки в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 3

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Развести руки в стороны, наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом.

Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 3 (второй вариант)

И.п. — основная стойка, руки разведены в стороны.

Поднять колено, выполнить хлопок под коленом, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз каждой ногой.

#### Упражнение 4

И.п. — стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол.

Поднять правую ногу, отвести ее назад, затем вперед, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз каждой ногой.

#### Упражнение 5

И.п. — стойка в упоре на колени, руки на поясе.

Повернуть туловище вправо, отведя вправо правую руку, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 6

И.п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

Прыгнуть, приняв стойку ноги врозь и разведя руки в стороны.

На счет 1--8 прыгать, держа ноги вместе, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза.

#### Упражнение 7

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

#### Упражнение 1

И.п. — основная стойка, палка внизу.

Поднять палку на уровень груди, вверх.  
Опустить палку на уровень груди, вернуться в и.п.  
Повторить 6 раз.

#### Упражнение 2

И.п. — стойка ноги врозь, палка внизу.  
Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге.  
Выпрямиться, вернуться в и.п.  
Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. — стоя, ноги вместе, палка вверху.  
Присесть, палку вынести вперед, вернуться в и.п.  
Повторить 6 раз.

#### Упражнение 3

И.п. — основная стойка, палка на плечах.  
Медленно присесть, спину и голову держать прямо, вернуться в и.п.  
Повторить 6 раз.

#### Упражнение 4

И.п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.  
Прогнуться, приподнимая палку вперед и вверх, вернуться в исходное положение.  
Повторить 6 раз.

#### Упражнение 5

И.п. — основная стойка, палка внизу, хватом сверху шире плеч.  
На счет 1–8 прыжком принимать положение ноги врозь, поднимая палку вверх, и положение ноги вместе, опуская палку вниз.  
Повторить 3 раза.

#### Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА АПРЕЛЬ

### ЗАНЯТИЕ 57

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** со сменой ведущего.  
**Бег** змейкой (между предметами).  
**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.
- Прыжки через короткую скакалку.
- Метание мяча в вертикальную цель.

### Игровое упражнение «Не оставайся на полу»

По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто еще остается на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–45 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 58

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** со сменой ведущего; с перешагиванием через набивные мячи.

**Бег** челночный.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.
- Прыжки с высоты.
- Метание мяча в вертикальную цель.

### Игровое упражнение «Сбей кеглю»

Прокатить малый мяч, сбить кеглю, стоящую на полу, игра проводится с делением на команды.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–45 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 59

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег змейкой** (между предметами); челночный.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки с высоты.
- Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.
- Метание мяча в горизонтальную цель.

##### Игровое упражнение «Не оставайся на полу»

По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто еще остается на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–45 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 60

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег** челночный.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.
- Прыжки через короткую скакалку.

##### Игровое упражнение «Догони мяч»

По сигналу (педагог произносит «догони мяч!») бежать за мячами, которые разбрасывает педагог, собрать их в корзины.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–45 секунд.

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** со сменой ведущего; по наклонной доске, сохраняя равновесие.

**Бег** челночный.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Основные движения**

- Прелезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.
- Метание мяча в вертикальную цель.
- Прыжки через короткую скакалку.

**Игровое упражнение «Мяч водящему»**

Разделившись на две команды, бросать мяч водящему (у каждой команды свой водящий), вставать в конец колонны; побеждает та команда, последний играющий которой раньше вернет мяч водящему.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–45 секунд.

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по наклонной доске, сохраняя равновесие; кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег** на 20 м.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Основные движения**

- Прыжки с высоты.
- Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.

**Игровое упражнение «Совушка»**

По сигналу (педагог произносит «день») свободно перемещаться по залу, имитируя движения птиц, бабочек, жуков; по сигналу (педагог произносит «ночь») замереть; водящий («совушка») наблюдает за играющими, того, кто пошевелится, он уводит с собой.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–45 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 63

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по наклонной доске, сохраняя равновесие.

**Бег** змейкой (между предметами); на 20 м.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки на месте через короткую скакалку, раскачивая ее вперед–назад.
- Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
- Метание мяча в вертикальную цель.

##### Игровое упражнение «Мяч водящему»

Разделившись на две команды, бросать мяч водящему (у каждой команды свой водящий), вставать в конец колонны; побеждает та команда, последний играющий которой раньше вернет мяч водящему.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–45 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 64. КОНТРОЛЬНОЕ

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** со сменой ведущего; по наклонной доске, сохраняя равновесие.

**Бег** змейкой (между предметами); челночный.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
- Прыжки через короткую скакалку.
- Метание мяча в вертикальную цель.

### **Игровое упражнение «Не оставайся на полу»**

По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от водящего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); водящий старается поймать тех, кто еще не успел забраться на возвышение и остается на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–45 секунд.

---

## **МАЙ**

---

**Задачи.** В мае перед педагогом стоят следующие задачи: совершенствовать умения и навыки правильного выполнения основных видов движений (ходьбы, бега, прыжков, метания); развивать координационные возможности детей, способствовать осознанному контролю за положением тела при выполнении общеразвивающих упражнений; закреплять умение выполнять ведущую роль в игровых упражнениях, осознанно относиться к выполнению правил.

**Оборудование.** В мае для занятий понадобятся: мячи (малые, средние), набивные мячи (1 кг), обручи, гимнастические скамейки, гимнастическая доска, гимнастическое бревно.

**Общеразвивающие упражнения.** В мае упражнения представлены двумя комплексами: с маленькими мячами и без предметов. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

### **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА МАЙ**

#### **КОМПЛЕКС 1**

#### **С МАЛЫМИ МЯЧАМИ**

##### **Упражнение 1**

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу.

Развести руки в стороны, поднять вверх, переложить мяч в другую руку.

Развести руки в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 2

И.п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

Наклониться к правой ноге, прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно, вернуться в и.п.

Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. — стоя, ноги вместе, руки с мячом вверх.

Присесть, удерживая мяч над собой, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 3

И.п. — стойка на коленях, мяч в обеих руках.

Садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 4

И.п. — сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади.

Поднять вперед прямые ноги, стараясь не уронить мяч, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 5

И.п. — ноги слегка расставлены, руки с мячом вверх.

Прыжки поочередно на правой, левой ноге, на двух ногах, удерживая мяч над головой, чередуя с ходьбой.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному с мячом в руке в сочетании с дыхательными упражнениями в течение 25–30 секунд.

### КОМПЛЕКС 2

### БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

#### Упражнение 1

И.п. — основная стойка, руки на поясе.

Поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх, потянуться, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 2

И.п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за спину.

Развести руки в стороны, наклониться вправо, поднять руки вверх.

Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

### Упражнение 3

И. п. — стойка на коленях, руки на поясе.

Выполнить поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

### Упражнение 3 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки в стороны.

Присесть, поднять руки вверх, выполнить хлопок над головой, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

### Упражнение 4

И. п. — стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол.

Выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

### Упражнение 5

И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед грудью.

Прогнуться, руки вынести вперед, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

### Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА МАЙ

### ЗАНЯТИЕ 65

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег** на 20 м.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

- Прыжки с высоты.
- Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.

#### **Игровое упражнение «Не оставайся на полу»**

По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто еще остается на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40–45 секунд.

### **ЗАНЯТИЕ 66**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие.

**Бег** челночный.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.
- Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий).
- Прыжки с высоты.

#### **Игровое упражнение «Сбор урожая»**

Игра-эстафета на развитие ловкости, скоростных качеств с малыми мячами.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40–45 секунд.

### **ЗАНЯТИЕ 67**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** с перешагиванием через набивные мячи.

**Бег** на 20 м.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Прыжки в длину с места.

- Метание мяча в вертикальную цель.
- Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

### **Игровое упражнение «Сбор урожая»**

Игра-эстафета на развитие ловкости, скоростных качеств с маленькими мячами.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40–45 секунд.

## **ЗАНЯТИЕ 68**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег** на 20 м.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий).
- Прыжки с высоты.
- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.

### **Игровое упражнение «Не оставайся на полу»**

По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто еще остается на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40–45 секунд.

## **ЗАНЯТИЕ 69**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие.

**Бег** челночный.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Прыжки в длину с места.
- Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.

### Игровое упражнение «Сбор урожая»

Игра-эстафета с кубиками.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40–45 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 70

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег** на 20 м.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
- Прыжки в длину с места.
- Метание мяча в вертикальную цель.

### Игровое упражнение «Мяч водящему»

Разделившись на две команды, бросать мяч водящему (у каждой команды свой водящий), вставать в конец колонны; побеждает та команда, последний играющий которой раньше вернет мяч водящему.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40–45 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 71

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** с перешагиванием через набивные мячи.

**Бег** челночный.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Прыжки с высоты.
- Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий).
- Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.

### Игровое упражнение «Не оставайся на полу»

По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто еще остается на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40–45 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 72. КОНТРОЛЬНОЕ

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие.

**Бег** челночный.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
- Прыжки с высоты.
- Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.

### Игровое упражнение «Не оставайся на полу»

По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто еще остается на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40–45 секунд.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ



**Анисимова М.С.** Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. — СПб.: Детство-Пресс, 2012.

**Балашова В.Ф.** Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре: Монография. — М.: Физическая культура, 2012.

**Богоявленская Д.Б.** Одаренность: природа и диагностика. — М.: ЦНПРО, 2013.

**Глущенко Л.И.** Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. — М.: Физическая культура, 2010.

**Губа В.П.** Основы двигательного развития детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. — М.: Физкультура и спорт, 2011.

**Инновационная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»** / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.

**Колидзей Э.А.** Личностно-ориентированное физическое развитие ребенка: Учебное пособие. — М.: Московский психолого-социальный институт, 2012.

**Кузьменко М.В.** Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие для студентов вузов. — М.: Книга и бизнес, 2010.

**Маханева М.Д.** С физкультурой дружить — здоровым быть! Методическое пособие. — М.: ТЦ «Сфера», 2011.

**Пензулаева Л.И.** Физическая культура в детском саду. Средняя группа. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.

**Правдов М.А.** Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. — М., 2009.

**Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1153** «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

**Санитарно-эпидемиологические требования** к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049–13.

**Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения:** Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О. Филипповой. — СПб.: Детство-Пресс, 2011.

**Степаненкова Э.Я.** Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Академия, 2013.

**Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации».

**Федорова С.Ю.** Теоретико-методологические и социально-педагогические основы развития психомоторной одаренности у детей дошкольного возраста // Развитие детской одаренности в условиях современного образования: Монография / Под общ. ред. Н.В. Лалетина. — Красноярск: Центр информации, 2013. — С. 37–53.

**Шарманова С.Б.** Теория и методика физического воспитания детей в ДОУ: Учебное пособие. — Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2010.

**Шебеко В.Н.** Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. — Минск: Высшая школа, 2010.

#### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

**Панфилов О.П.** Современные подходы к разработке муниципальной программы по физической культуре на основе инновационных фитнес-технологий // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]. — 2013. — № 2; URL: [www.science-education.ru/108-8584](http://www.science-education.ru/108-8584) (дата обращения: 12.02.2016).

**Федорова С.Ю.** Методика развития двигательной одаренности у детей дошкольного возраста // Современные исследования социальных проблем [Электронный ресурс]. № 4(24). — 2013. URL: <http://dx.doi.org/10.12731/2218-7405-2013-4-3> (дата обращения: 14.01.2014).

**Федорова С.Ю.** Теоретико-методологические основы развития психомоторной одаренности у детей дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]. — 2012. — № 1. — URL: <http://www.science-education.ru/101-5375> (дата обращения: 04.01.2014).

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Краткие методические рекомендации по работе с детьми 4–5 лет</b> ..	6
Особенности психомоторного развития детей .....	6
Методика работы с детьми .....	10
График освоения основных видов движений и игровых упражнений ..	15
Мониторинг освоения содержания образовательной области «Физическое развитие» .....	22
Примерный перечень основных движений и общеразвивающих упражнений .....	23
<b>Примерные планы занятий</b> .....	26
Сентябрь .....	26
Октябрь .....	32
Ноябрь .....	38
Декабрь .....	45
Январь .....	52
Февраль .....	60
Март .....	66
Апрель .....	73
Май .....	80
<b>Список литературы</b> .....	87

## ПОЛНЫЙ УМК К ПРОГРАММЕ «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»

И ДРУГИЕ ПОСОБИЯ ПО ДОШКОЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

в официальном интернет-магазине

издательства «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»

[www.shkola7gnomov.ru](http://www.shkola7gnomov.ru)

## ДОСТАВКА В ЛЮБУЮ ТОЧКУ РОССИИ

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ:

### ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ

- Прямые поставки по ФЗ-223 и ФЗ-44
- Персональный менеджер
- Полный комплект документов



[www.msbook.ru/dou](http://www.msbook.ru/dou)  
[do@msbook.ru](mailto:do@msbook.ru)  
+7 (495) 380-22-68 доб. 116

### ДЛЯ РОДИТЕЛЬСКИХ КОМИТЕТОВ

- Подарки и рабочие материалы на всю группу
- Специальные скидки



[www.shkola7gnomov.ru/rk](http://www.shkola7gnomov.ru/rk)  
[info@shkola7gnomov.ru](mailto:info@shkola7gnomov.ru)  
+7 (800) 775-80-25

Светлана Юрьевна Федорова

## ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 4–5 ЛЕТ

Главный редактор А. Дорофеева  
Редактор В. Шишкина  
Серийный дизайн В. Андрианов  
Компьютерная верстка Т. Каськова  
Корректор И. Литвина

Фотография на обложке @ Oksana Kuzmina/fotolia.com

Издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ». Подписано в печать 12.10.2020.  
123103, Москва, пр-т Маршала Жукова, д. 78, корп. 2, эт. 2, помещ. 1, ком. 21.  
Тел. +7 (495) 380-22-68. [www.msbook.ru](http://www.msbook.ru) e-mail: [info@msbook.ru](mailto:info@msbook.ru)  
Формат 70 × 100/16. Усл.-печ. л. 7,74. Тираж 3000 экз. Заказ № 1394.

Отпечатано в АО «ПРИЗ»,  
390010, г. Рязань, проезд Шабулина, д. 4  
Тел.: (4912) 21-44-21, [www.prizprint.ru](http://www.prizprint.ru)