



























Перспективное планирование развития детей 3-4 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ и тема занятия** | **Вводная часть** | | | | **Основная часть** | | | |
| **Строевые упражнения** | **Ходьба** | **Бег** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазанье** | **Подвижные игры** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Сентябрь «Тело человека» 1 –я неделя** | | | | | | | | |
| 1.«В гости к Зайке» | Построение «стайкой» | Ходьба «стайкой» в прямом направлении за воспитателем | Бег обычный «стайкой» за воспитателем | Ходьба и бег по ограниченной площади | Прыжки на двух ногах на месте | Прокатывание мяча от черты | \_\_\_\_ | «Догони зайку» |
| 2. «Наши помощники».  3. «Поиграем с зайчиком» (игровое, на воздухе) | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_\_//\_\_\_ | Ходьба по извилистой дорожке | \_\_\_//\_\_\_ | Прокатывание мяча двумя руками вдаль до предмета | \_\_\_\_ | «Зайка маленький сидит» |
| **2-я неделя** | | | | | | | | |
| 4. «Усатый – полосатый» (контрольно-учетное) | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба в стайке за воспитателем, быстрым и медленным шагом, по извилистой дорожке | Бег челночный | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | Метание мешочков (150г.) вдаль правой (левой) рукой | \_\_\_ | «Котята и ребята» |
| 5. «Веселые котята» (контрольно-учетное).  6. «Вышла кошечка гулять» (на воздухе) | Построение «стайкой» | Ходьба в стайке парами за воспитателем, парами в полуприседе, с высоким подниманием колен | Бег на скорость | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | Метание мешочков (150г.) вдаль правой (левой) рукой | \_\_\_ | «Воробышки и кот» |
| **3-я неделя** | | | | | | | | |
| 7. «Мишка-Топтыжка» (контрольно-учетное) | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную по залу, ходьба по шнуру | Бег врассыпную | \_\_\_\_ | Прыжки в длину с места | Игровое задание «Помоги Мишке - Топтыжке быть здоровым» | Игровое задание с физкультурными пособиями «Выбери сам» | «У медведя во бору» |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 8. «Мишки-силачи» (контрольно-учетное, сюжетное).  9. «Поиграем в лесу с Топтыжкой» (на воздухе) | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба на внешней стороне стопы, мелким, широким шагом | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ | Прыжки на двух ногах в длину с места «Проверь себя» | Метание тяжёлого мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы | \_\_\_\_ | «У медведя во бору» |
| **4-я неделя** | | | | | | | | |
| 10 и 11 «Помоги доктору Айболиту» (контрольно-учетное) | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба врассыпную по залу, по тренирующим дорожкам | Бег врассыпную, с остановкой по сигналу | Упражнение на гибкость, стоя на гимнастической скамейке | «Трудный мостик» | \_\_\_ | \_\_\_\_ | «Лохматый пес» |
| 12. «Собачки-непоседы» (на воздухе) | Построение врассыпную |  |  |  |  |  |  |  |
| **Октябрь «Я и растения осенью. Витамины» 1–я неделя** | | | | | | | | |
| 13. «На полянку мы пойдем, и листочки там найдем» | Построение в колонну по одному. Построение в круг. | Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам | Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам | Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10 см) | \_\_\_\_ | Метание мешочка вдаль правой (левой) рукой | Ползание на четвереньках | «Кто быстрее возьмет листочек» |
| 14. «Есть ли у дождика ножки?».  15. «Дождик, дождик, кап-кап-кап!» (на воздухе) | Построение в колонну по одному | Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам.  Ходьба обычная. | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) | Прыжки на двух ногах на месте вокруг предмета | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | «Солнышко и дождик» |
| **2-я неделя** | | | | | | | | |
| 16. «Нарядим березку» | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Ходьба с разными заданиями для рук. Ходьба обычная. | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета | Метание предмета правой (левой) рукой | \_\_\_\_ | «Бегите к березке» |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 17. «У рябины, у рябинки».  18. «Листопад, листопад – листья разные летят!» (на воздухе) | Построение в колонну по одному | Ходьба по кругу друг за другом. Ходьба мелким и широким шагом. Ходьба обычная | Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам | Ходьба с перешагиванием через предметы, положенные на доску | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Метание предмета правой (левой) рукой | \_\_\_\_ | «Кто быстрее до листочка» |
| **3-я неделя** | | | | | | | | |
| 19. «Поможем зайчику» | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба в колонне по одному друг за другом. Ходьба обычная. | Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам | Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенные на пол | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры | Прокатывание мяча вдаль до предмета | \_\_\_\_ | «Бегите к зайчику» |
| 20. «В гости к бабушке Арине».  21. «Крепкие ручки, сильные ножки» (на воздухе) | Построение в колонну друг за другом | Ходьба с остановкой по сигналу. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба обычная. | Бег в колонне друг за другом. Бег в колонне с остановкой по сигналу | Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенные на пол | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через предметы | \_\_\_\_ | Ползание на четвереньках | «По ровненькой дорожке перенесем овощи» |
| **4-я неделя** | | | | | | | | |
| 22. «Угостим зайку яблоками» | Построение в шеренгу у ориентиров. Построение в круг. | Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба с разными заданиями рук. Ходьба с поворотом по сигналу. Ходьба обычная. | Бег колонне друг за другом. Бег с поворотом по сигналу | Ходьба и бег по доске, положенной на пол, с разными заданиями рук | Прыжки на двух ногах вокруг предмета | Прокатывание мяча между предметами | \_\_\_ | «Бездомный заяц» |
| 23. «Что нам осень подарила?» (валеолого-физкультурное).  24. «В гости к осени» (поход в осенний лес, парк) | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба с поворотом по сигналу. Ходьба обычная. | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба и бег по доске, положенной на пол | Прокатывание мяча между предметами | Прыжки на двух ногах вокруг предметов | \_\_\_ | «Найди себе пару» |
| **Ноябрь «Я и животные осенью»**  **1-я неделя** | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 25. «Лягушата-малыши» | Построение в колонну по одному по росту. Построение в круг. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба по залу врассыпную. | Бег в колонне по одному. Бег по залу врассыпную. | \_\_\_ | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх. | Прокатывание мяча друг другу | Подлезание под дугу (высота 50 см) | «Найди свой цвет» |
| 26. «Поможем мышонку».  27. «Ловкие детишки (на воздухе) | Построение в колонну по одному по росту. Построение в круг. | Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба по залу врассыпную. Ходьба широким и мелким шагом. Ходьба обычная. | Бег по залу врассыпную. | \_\_\_ | Подпрыгивание вверх «Достань зернышко» | \_\_\_//\_\_\_ | Подлезание под дугу (двое ворот) | «Мыши в кладовой» |
| **2-я неделя** | | | | | | | | |
| 26. «Кто с высоких, толстых сосен нам в корзину шишки бросил?» | Построение в колонну по одному по росту. Построение в круг. | Ходьба обычная. Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. | Бег легкий. Бег мелким и широким шагом. | Ходьба по скамейке «Пройди – не упади» | Подпрыгивание вверх «Достань шишку» | Метание мяча способом из-за головы двумя руками | \_\_\_ | «Найди свой цвет» |
| 29. «Лесной колобок – колючий бок».  30. «Белочкин подарок» (на воздухе) | Построение в колонну парами с помощью взрослого. Построение в круг. Построение в две шеренги. | Ходьба в колонне парами, держась за руки, с остановками. Ходьба обычная. | Бег парами, держась за руки | Ходьба по скамейке «Пройди – не задень» | \_\_\_ | Перебрасывание мяча через веревку (высота 60 см) | Подлезание под веревку, не касаясь руками пола | «Найди себе пару» |
| **3-я неделя** | | | | | | | | |
| 31. «Я зимы не боюсь – в теплый домик заберусь» | Построение в колонну парами по ориентирам. Построение в круг парами по ориентиру. | Ходьба в колонне парами, держась за руки, с остановкой и поворотом. Ходьба обычная. | Бег парами, держась за руки, медленный и быстрый. | Ходьба по наклонной доске, спуск с нее | \_\_\_ | Скатывание мяча по наклонной доске | \_\_\_ | «У медведя во бору» |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 32. «Волчок – серый бочок».  33. «Зайки –побегайки» (на воздухе) | Построение в колонну по одному. Построение парами возле ориентиров. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба между ориентирами. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба обычная. | Бег в колонне по одному. Бег между предметами. | \_\_\_ | Прыжки через предметы. | Метание в вертикальную цель способом из-за спины через плечо | Перелезание через предметы | Игра-забава «Лесная карусель» |
| **4-я неделя** | | | | | | | | |
| 34. «Я и животные осенью» | Построение в колонну по одному. Построение парами. | Ходьба обычная. Ходьба с выполнением заданий. | Бег в колоне друг за другом. Бег с остановкой по сигналу, с поворотом. | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее | Прыжки с продвижением вперед из обруча в обруч | Метание в вертикальную цель способом из-за спины, через плечо правой (левой) рукой | \_\_\_ | Игра-забава «Лесная карусель» |
| 35. «Все готовятся к зиме».  36. «До свидания, осень» (на воздухе) | Перестроение в колонну по одному, по ориентирам. Построение парами по ориентирам. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба обычная. Ходьба с выполнением заданий. | Бег в колонне по одному. Бег легкий с широким шагом. | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее | Прыжки с продвижением вперед из обруча в обруч | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ | «Найди свое место» |
| **Декабрь «Моя семья. Зимние традиции» 1-я неделя** | | | | | | | | |
| 37. «Зайка  Заболел» | Построение в колонну по одному. | Ходьба в колонне с высоким подниманием колен. Ходьба врассыпную. | Бег в колоне друг за другом с перестроением врассыпную по залу | Ходьба с перешагиванием через кубики, положенные на пол. | Спрыгивание со скамейки (высота 10-15 см) | Прокатывание мяча друг другу | \_\_\_ | «Бездомный заяц» |
| 38. «Вот зима, кругом бело».  39. «Ледовая дорожка» (на воздухе) | Построение в шеренгу с поворотом в колонну. | Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба врассыпную. | Бег в колоне друг за другом с перестроением врассыпную по залу. | Ходьба с перешагиванием через кубики, положенные на пол. | Спрыгивание со скамейки (высота 10-15 см) | Прокатывание мяча друг другу | \_\_\_ | «Бездомный заяц», «Заинька-паинька» |
| **2-я неделя** | | | | | | | | |
| 40. «Летящие снежинки» | Построение в шеренгу и равнение по линии. | Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба по кругу. | Бег в колоне друг за другом. Бег врассыпную. | Ходьба между предметами. | Спрыгивание с кубиков (высота 15-20 см) | Бросание мяча в горизонтальную цель(обруч, лежит на полу) | \_\_\_ | «Найди себе пару» |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 41. «Веселый снеговичок».  42. «В гости саночки пришли и ребяток повезли» (на воздухе) | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба в колонне друг за другом со сменой направления. | Бег в колоне друг за другом со сменой направления по сигналу. | Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через предметы | Спрыгивание с кубиков (высота 15-20 см) | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ | «Бегите к снеговику» |
| **3-я неделя** | | | | | | | | |
| 43. «Цирковые лошадки» | Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну | Ходьба в колонне друг за другом с высоким подниманием колен, «змейкой» | Бег в колоне друг за другом «змейкой» между ориентирами | Ходьба с переступанием с кубика на кубик | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | Прокатывание мяча друг другу | \_\_\_ | «Лошадки» |
| 44. «В гости к деду Морозу».  45. «Наши лыжи хороши – покатайтесь малыши!» (на воздухе) | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба в колонне «по-медвежьи», «по-лисьи». Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колоне друг за другом «змейкой» между ориентирами | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ | «Бегите к елочке» |
| **4-я неделя** | | | | | | | | |
| 46. «В гости к нарядной елочке» | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба с высоким подниманием колен «Лошадки». Ходьба широким шагом | Бег с остановкой по сигналу | Ходьба по доске «Дойди до елочки» | Прыжки через предметы | \_\_\_ | Подлезание под дугу, без опоры руками (высота 50 см) | «Волшебная дудочка» |
| 47. «Путешествие в страну Неболеек».  48. «Веселая горка» (на воздухе) | Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну | Ходьба с высоким подниманием колен, с остановками по сигналу, с кружением | Бег друг за другом с остановкой по сигналу | Ходьба по доске «Дойди до елочки» | Прыжки через дорожки | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | «Волшебная дудочка» |
| **Январь «Мое здоровье зимой» 1-я неделя** | | | | | | | | |
| 49. «Лесная сказка» | Построение парами | Ходьба в парах медленная и быстрая | Бег парами врассыпную «Найди пару» | \_\_\_ | Спрыгивание с высоты 20 см в круг | Перебрасывание мячей друг другу | Влезание на гимнастическую стенку и спуск | «Снежинки и ветер» |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 50. «Эх, зимушка-зима!».  51. «Эх, вы сани, мои сани!» (на воздухе) | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба в парах медленная и быстрая | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | Перебрасывание мячей (предметов) друг другу (расстояние друг от друга 0,5 м) | \_\_\_//\_\_\_ | «Снежинки и ветер» |
| **2-я неделя** | | | | | | | | |
| 52. «Зимние забавы» | Построение парами | Ходьба в парах с изменения направления движения по сигналу | Бег парами по сигналу, врассыпную по сигналу, «Найди себе пару» | Бег по дорожке между двумя линиями | Перепрыгивание через предметы на двух ногах с продвижением вперед | Перебрасывание мячей (предметов) друг другу (1 м) | \_\_\_ | «Зимние забавы» (с метанием снежков) |
| 53. «Румяные щечки» (музыкально-спортивное развлечение на воздухе).  54. «Веселые горки» (на воздухе) | Построение в круг | Ходьба по кругу с высоким подниманием коленей, приставным шагом, в полуприседе, с подпрыгиванием «Достань шишку» | Бег по кругу | Игровое упражнение «Догони снежок» | Игровое упражнение «Веселые лошадки» | Игровое упражнение «Снежки» | \_\_\_ | «Снежинки и ветер», «Уральский мороз», «Ловишки» |
| **3-я неделя** | | | | | | | | |
| 55. «С витаминами дружу» | Построение в круг по ориентиру | Ходьба с изменением положения рук, с перешагиванием через шнуры | Бег со сменой направления по сигналу | Ходьба по мягким формам-модулям | \_\_\_ | Прокатывание шарика правой (левой) рукой под шнур и бегом за ним | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Найди свой цвет» |
| 56. «Мое здоровье зимой».  57. «Сильные ножки» (на воздухе) | Построение в круг по ориентиру | Ходьба с прыжками, имитация движений 2лыжник» | Бег с остановками, с высоким подниманием колен | Ходьба по мягким формам-модулям боком приставным шагом | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | «Воробышки и кот» |
| **4-я неделя** | | | | | | | | |
| 58. «Мы любим разные движения» | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба в колонне по одному, «как мишки», на носках, в полуприседе | Бег обычный в чередовании с ходьбой | Ходьба по доске, положенной на пол, с мешочком на голове | Впрыгивание в обруч с поворотом кругом и выпрыгивание из обруча | \_\_\_ | Подлезание под шнур, не касаясь руками пола | «Найди себе пару с такой же игрушкой» |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 59. «Сердце – главный моторчик организма».  60. «Покажем Дедушке Морозу свои любимые движения» (на воздухе) | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба в колонне по одному. Ходьба быстрая, медленная | Бег быстрый, медленный | Ходьба по доске, положенной на пол, с мешочком на голове, боком приставным шагом | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ |
| **Февраль «Я и мой город. Спортивные традиции» 1-я неделя** | | | | | | | | |
| 61. «Путешествие по зимнему городу» | Перестроение парами | Ходьба широким и мелким шагом в парах, скольжение в парах | Бег в парах | Ходьба по наклонной доске, спуск с нее | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками | \_\_\_ | «Кто быстрее до флажка» |
| 62. «Наши куклы любят физкультуру».  63. «Мой город зимой» (на воздухе) | Построение около обручей с куклами | Ходьба врассыпную | Бег врассыпную | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ | «Кто быстрее добежит до куклы» |
| **2-я неделя** | | | | | | | | |
| 64. «Три волшебных огонька помогают нам всегда» | Построение в круг, с перестроением в пары | Ходьба в парах по тренировочной дорожке – «зебре», с перешагиванием через ориентиры | Бег парами с остановкой | \_\_\_ | Прыжки через линии дорожки – «зебры», | Подбрасывание и ловля мяча после отскока об пол | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Цветные автомобили и светофор» |
| 65. «Тренажёры так важны –занимайтесь, малыши!».  66. «Наши помощники – снежные тренажёры» (на воздухе) | Построение в круг | Ходьба по тренирующей дорожке, упражнение «След в след» | Бег по извилистой тренирующей дорожке с поворотом | Работа с гимнастическим роллером | Прыжки по тренирующим дорожкам | Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его двумя руками | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ |
| **3-я неделя** | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 67. «Зимний спортивный городок» | Построение в шеренгу | Ходьба с высоким подниманием колен, боковым приставным шагом, топающим шагом | Бег по извилистой дорожке | Ходьба по доске приставным шагом | \_\_\_ | Скатывание предмета с наклонной доски (высота 50 см) | Пролезание в два обруча (диаметр 50 см каждый) | «Попрыгун-  чики» |
| 68. «С ловким обручем дружу».  69. «Веселые ножки» (на воздухе) | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба с остановками, с перешагиванием из обруча в обруч, между обручами | Бег «змейкой» между обручами | Ходьба по обручу приставным шагом вправо-влево | \_\_\_ | Прокатывание обручей | Пролезание в вертикально поставленные обручи | «Цветные автомобили» |
| **4-я неделя** | | | | | | | | |
| 70. «Как мы отдыхаем» | Построение в круг | Ходьба друг за другом со шнуром в руках | Бег со шнуром | Ходьба по шнуру (пятка к носку) | Прыжки через шнур )в круг с поворотом из круга) | \_\_\_ | Подлезание под шнур (высота 40 -50 см) | «Бездомный заяц» |
| 71. «Поможем собачке Жучке быть здоровой».  72. «Масленичка» (на воздухе) | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде | Бег в колонне, бег врассыпную | Ходьба по шнуру | Прыжки через шнур с поворотом обратно на двух ногах. Прыжки через шнур с поворотом | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | «Лохматый пес» |
| **Март «Я расту. Весенние изменения в природе» 1-я неделя** | | | | | | | | |
| 73. «Воробей с березы на дорожку прыг» | Построение в шеренгу около шнура | Ходьба в колонне друг за другом с остановкой по сигналу, на носках, руки вверх | Бег между предметами | Ходьба по шнуру приставным боковым шагом | Спрыгивание с высоты (15-20 см) | \_\_\_ | Лазание по гимнастической стенке приставным и чередующим шагом | «Воробышки и кот» |
| 74. «Нарядная Масленичка».  75. «Зачирикал воробей веселей на крыше!» (на воздухе) | Построение в круг | Ходьба обычная, с остановкой по сигналу, мелким и широким шагом, спокойная | Бег с развернутыми в сторону руками | Ходьба по шнуру приставным шагом до ориентира | Спрыгивание с высоты (20-25 см) | \_\_\_ | Лазание по гимнастической стенке | «Кто быстрее принесет ленту» |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **2-я неделя** | | | | | | | | |
| 76. «Весна, весна на улице!» | Построение в шеренгу | Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен, широким и мелким шагом. Ходьба с разным положением рук. | Бег врассыпную, руки в стороны | \_\_\_ | Прыжки в длину с места «Перепрыгни через лужицу» (ширина 15-20 см) | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками снизу | Лазание по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой (вправо-влево) | «Птички в гнездышках» |
| 77. «Путешествие в весенний лес».  78. «К нам весна шагает быстрыми шагами» (на воздухе) | Построение в шеренгу с перестроением в колонну друг за другом | Ходьба в колонне друг за другом, с ускорением и замедлением темпа. Ходьба между ориентирами. Ходьба спокойная. | Бег врассыпную между ориентирами | \_\_\_ | Прыжки в длину с места «Перепрыгни через лужицу» (ширина 15-20 см) | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками снизу, не прижимая к груди | Лазание по гимнастической стенке, с переходом с пролета на пролет | «Птички в гнездышках» |
| **3-я неделя** | | | | | | | | |
| 79. «Есть у солнышка друзья» | Построение в круг | Ходьба обычная в колонне по одному с остановками, мелким и широким шагом | Бег врассыпную, руки с ленточками в стороны | Ходьба по ограниченной площади (ширина 15-20 см) | Прыжки в длину с места | Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока об пол | \_\_\_ | «Ловишки с солнечным зайчиком» |
| 80. «Малыши-крепыши радуются весне».  81. «В гости к солнышку» (на воздухе) | \_\_\_//\_\_ | Ходьба в колонне друг за другом, на пятках, на носках, в полуприседе, обычная | Бег врассыпную | Ходьба по доске с мешочком на голове | Прыжки на двух ногах на месте разными способами | Метание в вертикальную цель правой (левой) рукой «Сбей кеглю» | \_\_\_ | «Птички в гнездышках» |
| **4-я неделя** | | | | | | | | |
| 82. «Заюшкина избушка» | Построение в шеренгу с перестроением в колонну | Ходьба в колонне друг за другом, по тренажерным дорожкам (следки, носки, пятки) по тропинкам (ширина 20-25 см) с перешагиванием | Бег «змейкой» между ориентирами | Ходьба по мягкому буму | Прыжки на двух ногах на месте | Метание в вертикальную цель | \_\_\_ | «Бегите к зайчику, лисичке» |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 83. «Мы умеем отдыхать» (валеолого-физкультурное).  84. «Игры-забавы с санками» (мини-поход в парк, лес) | Построение в круг | Ходьба в колонне друг за другом, по тренажерным дорожкам (следки, носки, пятки) по дорожкам разной ширины, с перешагиванием через плоские предметы | Бег «змейкой» между ориентирами в чередовании с ходьбой | Ходьба по мягкому буму с мешочком на голове | Прыжки на двух ногах разными способами | Метание в вертикальную цель «Попади в яблочко» | \_\_\_ | «Кто быстрее» |
| **Апрель «Я, растения и животные весной» 1-я неделя** | | | | | | | | |
| 85. «Песенкой-чудесенкой начинается весна, птичка веселая нам принесла» | Построение в шеренгу около шнура | Ходьба в колонне с разными заданиями для рук, широким и мелким шагом | Бег врассыпную | Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку | \_\_\_ | Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока об пол | Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет | «Найди свое место» |
| 86. «»Веселые бельчата».  87. «Хрустящие дорожки» (на воздухе) | Построение в шеренгу около шнура, в круг | Ходьба в колонне с разными заданиями для рук, с высоким подниманием колен, спокойная | \_\_\_//\_\_\_  Бег врассыпную | \_\_\_//\_\_\_  Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку | \_\_\_  \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_  Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока об пол | \_\_\_//\_\_\_  Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет | \_\_\_//\_\_\_  «Найди свое место» |
| **2-я неделя** | | | | | | | | |
| 88. «Мишка-Топтыжка проснулся» | Построение в круг, по ориентиру | Ходьба в колонне по одному, на внешней стороне стопы, с поворотом по сигналу | Быстрый бег, медленный по сигналу | \_\_\_ | Прыжки в длину с места | Перебрасывание мяча друг другу снизу (расстояние 1 м) | Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | «Поезд» |
| 89. «Новая шубка зайке».  90. «Покажем Мишке свои любимые игры» (на воздухе) | Построение в круг, по ориентиру, в круг | Ходьба в колонне друг за другом, с высоким подниманием колен, между предметами, обычная | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | Перебрасывание мяча друг другу снизу | Вползание по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее | \_\_\_//\_\_\_ |
| **3-я неделя** | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 91. «Я и мой друг цветок» | Построение в шеренгу у ориентиров | Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, между предметами | Бег между предметами | Ходьба по скамейке боком приставным шагом (высота 25-30 см) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | \_\_\_ | Подлезание под дугу (высота 50 см) | «Найди свой цветок» |
| 92. «Хороша березка в белом сарафанчике с сережками в карманчике».  93. «Чем пахнет весна?» (на воздухе) | Построение в пары, в круг | Ходьба в парах, с остановками, с высоким подниманием колен, обычная | Бег парами по кругу, с остановками | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом | Прыжки в длину с места | \_\_\_ | Подлезание под шнур (высота 40 см) | «Кто быстрее до березки» |
| **4-я неделя** | | | | | | | | |
| 94. «Наш друг – муравей» | Построение полукругом по ориентиру | Ходьба в колонне по одному, на носочках, на внешней стороне стопы, в полуприседе | Бег врассыпную | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее | Спрыгивание с высоты (20-30 см) | Перебрасывание мяча через шнур | \_\_\_ | «Найди свой домик» |
| 95. «Звуки весны» (валеолого-физкультурное).  96. «Живые ручейки» (на воздухе) | Построение полукругом по ориентиру, в круг | Ходьба в колонне по одному, на носочках, обычная с остановками, спокойная | Бег в колонне медленный, быстрый | Ходьба по кубикам | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ | «Птички в гнездышках» |
| **Май «Какой я стал?» 1-я неделя** | | | | | | | | |
| 97. «Я ловкий и сильный»(контрольно-учетное) | Построение в круг самостоятельно | Ходьба друг за другом, с поворотом, с остановкой, в полуприседе | Бег челночный | \_\_\_ | \_\_\_ | Метание вдаль правой (левой) рукой | \_\_\_ | «Наседка и цыплята» |
| 98. «Я быстрый и сильный» (контрольно-учетное).  99. «На дворе месяц май» - сколько хочешь играй» (на воздухе) | Построение в круг самостоятельно | Ходьба друг за другом, с поворотом, с остановкой, в полуприседе | Бег на скорость | \_\_\_ | \_\_\_ | Метание вдаль правой (левой) рукой | \_\_\_ | «Наседка и цыплята» |
| **2-я неделя** | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 100. «Поможем Мишке –Топтыжке» (контрольно-учетное). | Построение полукругом | Ходьба в колонне по одному, широким шагом, мелким, на внешней стороне стопы | Бег легкий | Игровое задание «Помоги Мишке-Топтыжке быть здоровым» | Прыжки в длину с места | \_\_\_ | Игровое задание с физкультурным оборудованием «Выбери сам» | «У медведя во бору» |
| 101. «Проверь себя»  (контрольно-учетное).  102. «Давайте поиграем!» (контрольно-учетное). | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба обычная, приставным шагом вправо (влево), на внешней стороне стопы | Бег с остановками | \_\_\_ | Прыжки в длину с места «Проверь себя» | Метание тяжёлого мяча вдаль (0,5 кг) | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ |
| **3-я неделя** | | | | | | | | |
| 103. и 104 «Я помогу Доктору Айболиту» (контрольно-учетное). | Построение в шеренгу | Ходьба обычная, «змейкой» между предметами, с перешагиванием через предметы, с разными заданиями для рук | Бег между предметами | Упражнение на гибкость, стоя на гимнастической скамейке | \_\_\_ | «Трудный мостик» | \_\_\_ | «Поезд» |
| 105. «Раз, два, три, четыре, пять – собрались мы поиграть!» контрольно-учетное на воздухе). | Построение в шеренгу | \_\_\_//\_\_\_ | Бег между предметами | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ |
| **4-я неделя** | | | | | | | | |
| 106. «На лесной полянке» (контрольно-учетное). | Построение в шеренгу самостоятельно | Ходьба обычная по извилистой дорожке, с высоким подниманием колен, в полуприседе | Бег широким шагом | Ходьба по наклонной доске и сбегание с нее | Прыжки в длину с места | Подбрасывание и ловля воздушного шарика | \_\_\_ | «У медведя во бору» |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 107. «Я все умею, все могу» (валеолого-физкультурное).  108. «Становись скорей в кружок – поиграем, мой дружок!» (контрольно-учетное на воздухе, диагностика подвижных игр). | Построение в шеренгу, в пары возле ориентиров | Ходьба в колонне по одному, по извилистой дорожке, в полуприседе, с высоким подниманием колен, обычная | Бег в колонне друг за другом, широким шагом | Ходьба по наклонной доске и сбегание с нее (высота 25 см) | Прыжки в длину «Допрыгни до шарика» | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ | «Найди свой шарик» |

Перспективное планирование развития детей 4-5 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ и тема занятия** | **Вводная часть** | | | **Основная часть** | | | | | |
| **Строевые упражнения** | **Ходьба** | **Бег** | **Равновесие** | | **Прыжки** | **Метание** | **Лазанье** | **Подвижные игры** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Сентябрь «Какой я» 1-я неделя** | | | | | | | | | |
| 1. «Здравствуй, мой любимый зал!» (игровое) | Построение в колонну по одному по росту | Ходьба на носках, пятках, наружном своде стопы | Бег на месте с переходом на движение и наоборот (по сигналу) | | Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через мячи | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя | Прокатывание мячей друг другу в воротца (расстояние 30-50 см) с расстояния 1,5 м | \_\_\_ | «Найди свой домик по цвету» |
| 2. «Путешествие в осенний лес». 3. «Листопад, листопад! Листья разные летят!» (на воздухе) | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба на носках, пятках, наружном своде стопы с высоким подниманием колен | Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу). Бег с поворотом | | Ходьба по извилистой дорожке между осенними листьями | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног | Прокатывание мячей друг другу между предметами с расстояния 2 м | \_\_\_ | «Найди свой домик по цвету своего листочка» |
| **2-я неделя** | | | | | | | | | |
| 4. «Какой я?» (контрольно-учетное) | Построение в колонну по одному по росту с поворотом в шеренгу | Ходьба быстрым и медленным шагом «как котик, как собачка» | Челночный бег | | \_\_\_ | \_\_\_ | Метание мешочка вдаль правой (левой) рукой | \_\_\_ | «Котята и щенята» |
| 5. «Какой я?» (контрольно-учетное).  6. «На прогулку мы спешим, быть здоровыми хотим!» (на воздухе) | Построение в шеренгу | Ходьба с разными заданиями для рук, в полуприседе, с высоким подниманием колен | Бег на скорость | | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ | «Лошадки», «Котята и щенята» |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **3-я неделя** | | | | | | | | | |
| 7. «Какой я?» (контрольно-учетное). | Построение в шеренгу с поворотом в колонну | Ходьба с высоким подниманием колен, в полуприседе «гуси», на носках | Бег «лошадки» с подскоком. Бег с остановками | | \_\_\_ | Прыжки в длину с места | «Помоги зайке быть здоровым» | \_\_\_ | «Найди себе пару» (с флажками) |
| 8. и 9. «Помоги Доктору Айболиту» (контрольно-учетное).  10. «На прогулку мы спешим, с белкой поиграть хотим» (на воздухе) | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба с высоким подниманием колен и вытянутыми вперед руками | Бег «лошадки» с подскоком | | «Трудный мостик» | \_\_\_ | \_\_\_ | «Выбери сам» | \_\_\_//\_\_\_ |
| **4-я неделя** | | | | | | | | | |
| 11. «Какой я?» (контрольно-учетное).  12. «Забавные игры» (игровое на воздухе) | Построение в круг (с помощью воспитателя) | Ходьба в разном темпе, «змейкой» | Бег широким и мелким шагом, бег с отгибанием предметов. | | Упражнение на гибкость на гимнастической скамейке | Прыжки до предмета | Метание тяжелого мяча (0,5 кг) вдаль | \_\_\_//\_\_\_ | «Найди себе пару», «Ловишки» |
| **Октябрь «Осенние изменения» 1-я неделя** | | | | | | | | | |
| 13. «Жуки – непоседы» | Построение в круг по ориентиру | Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру) | Бег «змейкой» между ориентирами | | Ходьба по скамейке с разными заданиями для рук (высота 25-35 см) | \_\_\_ | Прокатывание мяча друг другу двумя руками (длина 1,5-2 м) | Ползание на низких, средних четвереньках, по прямой, «змейкой» между предметами | «Жуки» |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 14. «Вдруг откуда-то летит маленький комарик».  15. «В гости к бабочке» (сюжетно-игровое, на воздухе) | Построение в колонну по одному. Игровое упражнение «Дождик» | Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом) по звуковому сигналу | Бег со сменой направления по звуковому сигналу | | Ходьба по скамейке приставным шагом (пятка к носку) и спрыгивание в указанное место (высота 25-35 см) | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | Подлезание под шнур на низких четвереньках | Игровое упражнение «Поймай комарика», «Найди себе пару» |
| **2-я неделя** | | | | | | | | | |
| 16. «И шуршат листочки-невидимки» | Построение в полукругом по ориентиру | Ходьба с ускорением и замедлением темпа | Бег с ускорением и замедлением темпа | | Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы и спрыгивание в указанное место (высота 25-30 см) | \_\_\_ | Прокатывание мяча друг другу двумя руками оз исходного положения (длина 1,5 -2 м) | Подлезание под шнур на средних четвереньках | «Листочки и ветер» |
| 17. «Осенние цветы».  18. «Есть у осени друзья – это ты, и он, и я!» (на воздухе) | Построение в колонну по одному по росту | Ходьба с ускорением и замедлением темпа по ограниченной площадке и боком приставным шагом | Бег с ускорение и замедлением темпа | | Ходьба по канату боком приставным шагом (длина 3-6 м) | Подскоки на двух ногах на месте с поворотом направо, налево | Прокатывание мяча по доске (высота 30 см, длина 2м) | \_\_\_ | «Найди себе пару» |
| **3-я неделя** | | | | | | | | | |
| 19. «Мой веселый звонкий мяч!» (тематическое) | Построение в колонну по одному по росту с перестроением в шеренгу | Ходьба в колонне со сменой ведущего. Ходьба приставным шагом (пятка к носку) вперед (назад) в шеренге | Бег в колонне. Бег врассыпную. | | Ходьба по канату боком приставным шагом | Подскоки на двух ногах на месте с поворотом направо (налево) | Прокатывание мяча в воротца | \_\_\_ | «Подбрось – поймай» |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 20. «Дождик, дождик, кап-кап-кап!».  21. «Рядом с ветром» (на воздухе) | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | Прокатывание мяча с нападением в предметы. Игровое упражнение «Сбей кеглю!» | Ползание по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием на руки (высота 30-35 см) | «Листочки и ветер» |
| **4-я неделя** | | | | | | | | | |
| 22. «Воробьи-воробушки» | Построение в колонну, нахождение своего места по росту | Ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба «змейкой» | Бег в колонне обычный с высоким подниманием бедра, «змейкой» | | \_\_\_ | Подскоки на двух ногах с поворотом кругом | Прокатывание обруча произвольно | \_\_\_//\_\_\_ | «Мяч через сетку» |
| 23. «Урожай, урожай – все что хочешь, выбирай» (валеолого-физкультурное).  34. «Осень поздняя стоит, воробей нахохлившись сидит» (на воздухе) | Построение в колонну, нахождение своего места в колонне по одному и в шеренге | Ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба «змейкой» | Бег по кругу, взявшись за руки. Бег врассыпную | | Ходьба по шнуру вперед приставным шагом (длина 10 м) | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед | Прокатывание обруча по прямой (длина 40-50 см) | \_\_\_ | «Подбрось – поймай», «Воробышки и кот» |
| **Ноябрь «Я и подготовка к зиме» 1-я неделя** | | | | | | | | | |
| 25. «Двигайся больше – проживешь дольше» (в зале) | Построение в шеренгу с перестроением в колонну | Чередование обычной ходьбы с разными заданиями | Бег в колонне с высоким подниманием колен, «змейкой» | | \_\_\_ | Подпрыгивание на месте, с касанием рукой ленты, бубна, подвешенных на 5 см выше поднятой руки ребенка | \_\_\_//\_\_\_ | Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках | «Мяч через сетку», «Найди свое место» |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 26. «Под соснами, под елками лежит мешок с иголками»  27. «У нас в гостях Усатый- полосатый» (на воздухе) | Перестроение в шеренгу с перестроением в колонну | Ходьба с дополнительными заданиями по сигналу (присесть, подпрыгнуть) | Бег с дополнительными заданиями: бег через линии | | Ходьба по доске с листочком на ладони вытянутой вперед руки | Подпрыгивание на месте с касанием рукой листочка, подвешенного на 5 см выше поднятой руки ребенка | Прокатывание мяча по прямой | \_\_\_ | «Ёж с ежатами», «Пройди – не упади», «Котята и ребята» |
| **2-я неделя** | | | | | | | | | |
| 28. «Лиса – всему лесу краса!» | Построение полукругом по ориентирам с перестроением в колонну | Ходьба с дополнительными заданиями по сигналу (присесть, подпрыгнуть), идти «крадучись» | \_\_\_//\_\_\_ | | Ходьба по доске с мешочком в вытянутой вперед руке, в полуприседе | Подпрыгивание на месте. Игровое упражнение «Сними ленту» (подвешена на 5 см выше поднятой руки ребенка) | Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока об пол | \_\_\_ | «Лиса в курятнике», «Ребята и бельчата» |
| 29. «Белка – хлопотунья».  30. «Белочка – резвушка» (на воздухе) | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба широким и мелким шагом, «змейкой» | Бег по залу врассыпную с остановкой на кругах по словесному сигналу | | Ходьба по доске с мешочком на голове | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ | «Белочки-ловишки» |
| **3-я неделя** | | | | | | | | | |
| 31. «Скок-поскок» | Построение в шеренгу с перестроением в пары | Ходьба парами по кругу, в разном темпе (медленная, быстрая). Ходьба врассыпную с нахождением своей пары | Бег парами по кругу. Бег врассыпную с нахождением своей пары | | \_\_\_ | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 4 линии (длина 30-40 см) | \_\_\_//\_\_\_ | Подлезание под дугу головой вперед, не касаться руками пола (высота 50 см) | «Веселые зайчата» |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 32. «Мишка-лежебока».  33. «В гости к мишке» (на воздухе) | Построение полукругом с перестроением в пары | Ходьба парами по кругу, широким и мелким шагом, ходьба врассыпную | Бег парами по кругу. Бег врассыпную с построением в пары | | Ходьба по скамейке с мешочками на ладонях вытянутых в стороны рук (высота 25 см) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 5 линий (длина 40 см) | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | «Медведь» |
| **4-я неделя** | | | | | | | | | |
| 34. «Осенние игры и забавы» | Построение в шеренгу с перестроением в колонну | Ходьба с разным положением рук, на носках, широким, мелким шагом | Бег в колонне. Бег врассыпную. | | Ходьба с мешочком на голове по скамейке (доске) (высота 25 см) | Спрыгивание со скамейки (высота 25 см) | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | «Веселые зайчата», «Медведь», «Перелет птиц» |
| 35. «Все готовятся к зиме» (валеолого-физкультурное).  36. «Зверюшки навострите ушки» (на воздухе) | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба в колонне по одному на носках, на внешней стороне стопы, мелким шагом, широким шагом | Бег со средней скоростью | | Ходьба по скамейке (высота 25 см) с мешочком на голове | Спрыгивание со скамейки в обозначенное место (высота 25 см). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Подбрасывание мяча и ловля его руками | \_\_\_\_ | «Найди себе пару», «Ловишки», «Снежинки и ветер» |
| **Декабрь «Я встречаю Новый год» 1-я неделя** | | | | | | | | | |
| 37. «Здравствуй, гостья Зима!» | Построение в колонну по одному с перестроением в пары | Ходьба в парах с дополнительными заданиями: присесть, остановиться, подпрыгнуть | Бег в парах с дополнительными заданиями: присесть, остановиться, подпрыгнуть | | Ходьба по скамейке с перешагиванием через косички (высота скамейки 25-30 см) | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ | «Снежинки и ветер» |
| 38. «Снеговичок – круглый бочок».  39. «Снежок – мой дружок» | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба в парах с дополнительными заданиями. Перешагивание через предметы | Бег в парах с дополнительными заданиями: прыжки на месте, прыжки в движении | | Ходьба по скамейке с перешагиванием через бруски (высота 5 см) | Прыжки на двух ногах через канат вперед (высота 3 см) | Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **2-я неделя** | | | | | | | | | |
| 40. «Эх, вы лыжи, мои лыжи!» (в зале образно-игровое) | Построение в шеренгу с перестроением в колонну | Ходьба на носках, пятках, широким шагом, в полуприседе, ходьба парами, левым боком | Бег со сменой темпа и направления, широким шагом | | Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (высота 7 см) | Прыжки на двух ногах через канат вперед, назад (высота 3 см, расстояние 50 см) | \_\_\_ | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз переменным шагом | \_\_\_ |
| 41. «Ловкие детишки».  42. «Бегут по дорожке две доски да ножки» (на воздухе) | Построение в шеренгу с перестроением в колонну | Ходьба в колонне за самым высоким ребенком на носках, пятках, в полуприседе | Бег со сменой темпа и направления | | \_\_\_\_ | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через 3 кирпичика (высота 5 см, расстояние 50 см) | Перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу (расстояние 1,5 м) | \_\_\_//\_\_\_ | «Ловишки» |
| **3-я неделя** | | | | | | | | | |
| 43. «Елочка-красавица» (в зале образно-игровое) | Построение в шеренгу с перестроением в 2 колонны в движении | Ходьба в парах с дополнительными заданиями для рук и плечевого пояса (хлопки, взмахи рук, вращение кистями рук), ходьба с остановками | Бег в колонне легкий с остановкой | | \_\_\_ | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через 3 кирпичика (высота 5 см, расстояние 50 см) | Перебрасывание мяча в парах способом двумя руками снизу (расстояние 1,5 м) | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз переменным шагом | «Веселые зайчата» |
| 44. «Новогоднее чудо» (тематическое)  45. Подарки зимы» (игровое на воздухе) | Построение полукругом с перестроением в одну, затем в две колонны | Ходьба в с дополнительными заданиями для рук и плечевого пояса (в стороны, вверх, вперед, на пояс), ходьба с остановками | Бег в колонне между ориентирами | | Кружение с остановками | Подпрыгивание на месте с касанием одной рукой подвешенного предмета (высота 7 см) выше поднятой руки ребенка | Перебрасывание мяча в парах двумя руками из-за головы (расстояние 1,5 м) | \_\_\_ | «Брось – догони» |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **4-я неделя** | | | | | | | | | |
| 46. «Жили-были зайки на лесной опушке, жили-были зайки в беленькой избушке» (интегрированное) | Построение в шеренгу с перестроением в пары | Ходьба парами с высоким подниманием колен, на носках, пятках, врассыпную с нахождением своей пары | Бег парами. Бег врассыпную с нахождением своей пары | | Ходьба по наклонной доске, конец которой поднят на 25 см, и спуск с нее | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ | «Найди свой домик» |
| 47. «Путешествие в страну неболеек!» (валеолого-физкультурное).  48. «Как на горке, на горе» (на воздухе) | Построение в шеренгу с перестроением в пары | Ходьба парами с высоким подниманием колен, на носках, пятках, парами с остановкой и кружением | Бег парами. Бег парами с остановкой (по сигналу) | | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | Метание вдаль правой (левой) рукой от плеча | \_\_\_ | «Мороз-красный нос» |
| **Январь «Я и природа зимой» (1-я неделя каникулы)**  **2-я неделя** | | | | | | | | | |
| 49. «В гости к Снежной бабе» | Построение в круг | Ходьба по кругу на носках, пятках, приставным шагом вправо, влево. Ходьба из круга в круг | Бег по кругу врассыпную | | Ходьба боком по наклонной доске, конец которой поднят на 30 см, и спуск по гимнастической стенке чередующим шагом | Спрыгивание с высоты 30 см | Отбивание мяча правой (левой) рукой об пол | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ |
| 50. «Мороз не велик, да стоять не велит»  51. «Два березовых коня по снегам несут меня» (на воздухе) | Построение в круг | Ходьба в колонне по одному на носках, пятках с высоким подниманием бедра | Бег в колонне. Бег врассыпную. | | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **3-я неделя** | | | | | | | | | |
| 52. «В зимнем лесу» | Размыкание на вытянутые руки вперед. Построение в колонну | Ходьба в колонне. Ходьба с перешагиванием через бревнышки, ходьба «змейкой» между бревнышками | Бег в колонне. Бег «змейкой» | | Проход по скамейке с раскладыванием сбором мешочков | \_\_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | Переход по гимнастической стенке с пролета вправо-влево приставным шагом | \_\_\_//\_\_\_ |
| 53. «Игра в снежном городе»  54. «Как по снегу, по метели быстро саночки летели» (на воздухе) | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба в колонне обычная. Ходьба широким и мелким шагом | Бег в колонне. Бег широким и мелким шагом | | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ | Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 2-2,5 м) | \_\_\_//\_\_\_ | «Веселые зайчата» |
| **4-я неделя** | | | | | | | | | |
| 55. «Мое здоровье зимой» | Построение в шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны руки | Ходьба приставным шагом вправо (влево). Ходьба широким шагом с разными заданиями для рук | Бег с перешагиванием через линии (3-4 шт.) | | \_\_\_ | Прыжки в длину с места | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | «Снежинки и ветер» |
| 56. «Я и мое сердечко»  57. «Раз, два, три, четыре, пять – мы на лыжах все опять!» (на воздухе) | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба приставным шагом вправо (влево). Ходьба широким шагом с разными заданиями для рук | \_\_\_//\_\_\_ | | Бег по наклонной доске и спуск по гимнастической лестнице | Прыжки в длину с места | Метание в горизонтальную цель снизу правой (левой) рукой (расстояние 2-2,5 м) | \_\_\_ | «Найди свое место» |
| **Февраль «Я и наши традиции» 1-я неделя** | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 58. «Я и мой город» | Перестроение в шеренгу с поворотами направо (налево) и переступанием на месте | Ходьба в колонне. Ходьба скользящим шагом. Ходьба по ограниченной площади (20-25 см) | Бег в колонне в чередовании с бегом по ограниченной плоскости | | \_\_\_ | Подпрыгивание на месте на правой (левой) ноге | \_\_\_//\_\_\_ | Пролезание на низких четвереньках между рейками стоящей боком на полу лестницы | «Ловишки» |
| 59. «Полон сказок и чудес наш любимый зимний лес».  60. «Я люблю лыжи» (на воздухе) | Построение в шеренгу с поворотами направо (налево) с переступанием на месте | Ходьба в колонне по одному с разным заданием для рук. Ходьба скользящим шагом по ограниченной площади | Чередование бега в колонне с бегом с высоким подниманием бедра | | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | Метание в горизонтальную цель снизу правой (левой) рукой (расстояние 2-2,5 м) | \_\_\_//\_\_\_ | «Зайцы и волк» |
| **2-я неделя** | | | | | | | | | |
| 61. «Нам морозы не страшны» | Построение в колонну, повороты кругом с переступанием на месте | Ходьба с разным заданием для рук. Ходьба в колонне с высоким подниманием бедра | Бег в колонне. Бег с поворотами (по сигналу) | | \_\_\_ | Прыжки на двух ногах через предметы с продвижением вперед (высота 10 см) | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (шнур на уровне глаз ребенка) | Пролезание в «тоннель» на низких четвереньках | «Найди свой домик» |
| 62. «Я и мои любимые зимние движения»  63. «Я с горы на санках еду» (на воздухе) | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба в колонне по одному с разным заданием для рук, с высоким подниманием бедра | Бег в колонне по одному с высоким подниманием колен с поворотами (по сигналу) | | Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 1,5 см | \_\_\_//\_\_\_ | Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы (шнур на уровне глаз ребенка) | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ |
| **3-я неделя** | | | | | | | | | |
| 64. «Я хочу быть сильным, ловким и умелым» | Построение в колонну чередовать с поворотами направо, налево | Ходьба по одному с поворотами, с разными заданиями для рук | Бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу (поднять мяч вверх, за голову) | | Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 26 см | \_\_\_ | Перебрасывание мяча в парах разными способами (с расстояния 2м) | Пролезание на четвереньках с опорой на рейки лестницы, положенной на пол | «Найди пару» |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 65. «Путешествие в страну Физкультурию»  66. «Я на горку взберусь, а потом с нее скачусь» | Построение в колонну | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, в разном темпе. Ходьба «змейкой» | Бег в колонне по одному со сменой ведущего, в разном темпе. | | Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20 см | Впрыгивание на высоту 10 см | Перебрасывание мяча в парах разными способами (с расстояния 2м) | \_\_\_ | «Кто быстрее до места» |
| **4-я неделя** | | | | | | | | | |
| 67. «Веселое путешествие» | \_\_\_//\_\_\_ | Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, с поворотами в разном темпе | Бег в колонне по одному, в разном темпе. Бег врассыпную | | \_\_\_ | Впрыгивание на высоту 15 см | Метание мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы, сидя | Ходьба на четвереньках с опорой на рейки и станины лестницы, положенной на пол | «Цветные автомобили» |
| 68. «Мы – здоровячки» (на воздухе)  69. «Санки-саночки» (на воздухе) | Построение в шеренгу, приставной шаг в сторону на месте | Ходьба в колонне по одному, между предметами, по узкой дорожке (ширина 15-20 см) | Бег в колонне по одному, между предметами, по узкой дорожке | | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | Метание мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы, сидя | Ползание по наклонной доске вверх, вниз, на четвереньках (высота 20 см) | \_\_\_//\_\_\_ |
| **Март «Я и весенние превращения» 1-я неделя** | | | | | | | | | |
| 70. «Весна-весняночка» | Построение в круг | Ходьба по кругу с разными заданиями для рук. Ходьба врассыпную | Бега врассыпную с остановкой по сигналу | | Ходьба по скамейке на носках (высота 20-25 см) | \_\_\_ | Метание в вертикальную цель правой (левой) рукой способом «сверху» (расстояние 1,5 м) | Ползание по наклонной доске вверх, вниз, на четвереньках (высота 20 см) | «Воробышки и кот» |
| 71. «Мамины помощники»  72. «Масленица» (нам воздухе) | Построение в круг | Ходьба по кругу с разными заданиями для рук, с поворотами по сигналу | Бег в колонне. Бег врассыпную | | Ходьба по скамейке на носках (высота 20-25 см) | Прыжки на правой (левой) ноге с продвижением | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ | «Кто скорее до цветка» |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **2-я неделя** | | | | | | | | | |
| 73. «Весна пришла. На реке ледоход» | Перестроение в шеренгу с перестроением в 2 круга по ориентирам | Ходьба в колонне, врассыпную, в двух кругах с поворотом | Бег врассыпную, в двух кругах с перестроением в колонну | | Бег врассыпную, по сигналу встать на кирпичик | Прыжки на одной ноге с продвижением вперед 2-3 м | Метание в вертикальную цель правой (левой) рукой способом «сверху» (расстояние 2 м) | \_\_\_ | «Перелет птиц» |
| 74. «Весна в лесу»  75. «Игры-забавы с санками» (мини-поход в лес, парк) | Построение в шеренгу с перестроением в 2 круга по ориентирам | Ходьба врассыпную, в двух кругах | Бег врассыпную, в двух кругах | | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ | Прокатывание обручей друг другу с расстояния 1,5 м одной рукой | Перелезание через бревно правым (левым) боком | \_\_\_//\_\_\_ |
| **3-я неделя** | | | | | | | | | |
| 76. «Обруч – мой помощник и друг» | Построение в шеренгу | Ходьба шеренгой прямо с поворотом кругом. Ходьба в полуприседе. Ходьба с перешагиванием через предметы | Бег в колонне со сменой темпа. Бег с подскоками | | \_\_\_ | Впрыгивание на высоту 20 см | Прокатывание обручей друг другу с расстояния 2 м одной рукой | \_\_\_//\_\_\_ | «Найди свой цвет» |
| 77. «Весенний стадион»  78. «Помоги себе сам» (на воздухе) | Построение в две шеренги | Ходьба шеренгой в прямом направлении, обратно спиной вперед по сигналу. Построение в 1-2 круга. Ходьба в круге в быстром и медленном темпе | Бег в большом круге с приседанием на звуковой сигнал | | Ходьба с закрытыми глазами по кругу | Впрыгивание на высоту 20 см | \_\_\_ | Перелезание через скамейки правым боком (высота 20-25 см) | «Кто быстрее до флажка» |
| **4-я неделя** | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 79. «Игры бодрячков-здоровячков» (игровое) | Построение в круг | Ходьба врассыпную (по звуковому сигналу) «Найди пару». Ходьба парами с остановкой по сигналу | Бег врассыпную парами, подскоки. Бег парами с остановкой (приседание) | | Ходьба с закрытыми глазами с остановкой | Подпрыгивание на двух ногах с одновременным вращением двух скакалок | \_\_\_ | Ползание на четвереньках по бревну | «Подбрось – поймай» |
| 80. «Мы бодрячки-здоровячки, умеем отдыхать» (валеолого-физкультурное)  81. «Весенние игры и забавы» (на воздухе) | Построение в две шеренги с перестроением в круг | Ходьба по кругу. Ходьба врассыпную по звуковому сигналу, построение в круг | Бег по кругу в разном темпе | | Кружение с закрытыми глазами с приседанием (по сигналу) | Перебрасывание скакалки из-за спины вперед и перешагивание через нее | \_\_\_ | Ползание на четвереньках по бревну | «Ловишки» |
| **Апрель «Я и мир вокруг» 1-я неделя** | | | | | | | | | |
| 82. «Грачи прилетели» | Построение полукругом | Ходьба в колонне с высоким подниманием колен. Ходьба врассыпную | Бег в колонне. Чередование бега врассыпную с бегом в колонне | | \_\_\_ | Прыжки через короткую скакалку | Прокатывание тяжёлого мяча (0,5 кг) двумя руками по скамейке | Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках | «Перелет птиц» |
| 83. «По тропинке, по дорожке скачут чьи, скажите ножки?»  84. «Что за птица на березе?» (на воздухе) | Построение в колонну по одному, по росту с перестроением в шеренгу по звуковому сигналу | Ходьба в колонне с остановкой, приседанием на звуковой сигнал. Ходьба с перешагиванием через предметы | Бег в колонне. Бег с остановкой, приседание на зрительный сигнал | | Ходьба по ограниченной поверхности: разойтись вдвоем на доске (ширина 20 см) | Прыжки через короткую скакалку | Прокатывание тяжёлого мяча (0,5 кг) двумя руками по ограниченной площади (длина 2 м) | \_\_\_ | «Лягушка и комары», «Птички в гнездышках» |
| **2-я неделя** | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 85. «Космонавтом стать хочу» (на воздухе) | Построение парами | Ходьба парами в разном темпе. Ходьба парами на носках в полуприседе с высоким подниманием бедра, 2змейкой» | Бег парами в разном темпе. Бег врассыпную. Игровое упражнение «Найди свою пару» | | Ходьба по ограниченной поверхности: разойтись вдвоем на доске (ширина 20 см) | \_\_\_ | Прокатывание набивного мяча двумя руками в воротца (ширина 50 см, длина 1,5м) | Подлезание под шнур правым (левым) боком | «Кто быстрее до флажка» |
| 86. «Для полетов на планеты ждут нас быстрые ракеты» (с тренажерами)  87. «Космические путешествия на луну» (на воздухе) | Построение в колонну | Ходьба в колонне, врассыпную, в полуприседе, с высоким подниманием бедра, «змейкой» | Бег в колонне. Бег врассыпную, «змейкой» | | Работа с тренажерами (диск «здоровья») | Прыжки в длину с места | \_\_\_ | Подлезание под шнур правым (левым) боком | «Кто быстрее до звезды» |
| **3-я неделя** | | | | | | | | | |
| 88. «Я семью свою люблю – стать помощником хочу» | Нахождение своего места в колонне, в шеренге | Ходьба в колонне по тропе здоровья. Ходьба с мешочком на голове | Бег а в колонне. Бег на носках. Бег со сменой ведущего. | | Забегание и сбегание по наклонной доске (высота 25-30 см) | Прыжки в длину с места | Скатывание мяча по наклонной доске в воротца (длина 0,5 м) | \_\_\_//\_\_\_ | «Кто быстрее до флажка» |
| 89. «Муравьиная семья»  90. «Пришла весна, разбудим мишку ото сна» (на воздухе) | Построение по сигналу | Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба парами с перешагиванием через полоски | Бег по кругу, взявшись за руки. Бег парами. | | \_\_\_ | Прыжки в длину с места | Метание набивного мяча двумя руками из-за головы, из исходного положения стоя | Лазанье по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Найди свой домик» |
| **4-я неделя** | | | | | | | | | |
| 91 «Весеннее чудо» | Построение в колонну | Ходьба в колонне. Ходьба с заданиями для рук. Ходьба с высоким подниманием колен | Бег в колонне. Бег со сменой направления. | | Ходьба по наклонной доске и сбегание с нее | Спрыгивание с высоты | \_\_\_ | Подлезание под шнур разными способами | «Лесные ловишки», «У медведя во бору» |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Май «Каким я стал» 1-я неделя** | | | | | | | | | |
| 94. «Наступил май» | Построение в шеренгу с перестроением в колонну | Ходьба в колонне с разными заданиями для рук, спиной вперед в полуприседе | Бег обычный. Бег с поворотами, с забрасыванием голени назад | | Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики | Прыжки через короткую скакалку | Метание набивного мяча двумя руками из-за головы, из исходного положения стоя | \_\_\_ | «Перелет птиц» |
| 95. «Был я малышом, вырос крепышом».  96. «Разноцветный мячик по дорожке скачет» (на воздухе) | Построение в колонну, перестроение в две колонны. | Ходьба в колонне, в парах, мелким и широким шагом, врассыпную | Бег в парах обычный. Бег в парах мелкими и широкими шагами | | Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики с предметами в руках | Прыжки в длину с места | Метание вдаль правой (левой) рукой из-за спины через плечо | \_\_\_ | «Перелет птиц» |
| **2-я неделя** | | | | | | | | | |
| 97. «Каким я стал» (контрольно-учетное) | Построение в шеренгу, повороты в право (влево).смыкание и размыкание с помощью рук | Ходьба в колонне. С высоким подниманием бедра, разными заданиями для рук. | Челночный бег. | | \_\_\_ | \_\_\_ | Метание мешочка вдаль правой (левой) рукой | \_\_\_ | \_\_\_ |
| 98. . «Каким я стал» (контрольно-учетное).  99. «Как я умею играть» (на воздухе) | Построение в шеренгу, повороты в право (влево).Смыкание и размыкание с помощью рук | \_\_\_//\_\_\_ | Бег на скорость | | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
| **3-я неделя** | | | | | | | | | |
| 100 и 101. «Как я умею играть»(контрольно-учетное). | Построение круга из двух шеренг с помощью воспитателя | Ходьба в колонне. Ходьба в двух кругах в полуприседе, широким шагом | Бег обычный взявшись за руки. | | \_\_\_ | Прыжки в длину с места | «Помоги зайке быть здоровым» | \_\_\_ | \_\_\_ |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 102. «Как я умею играть» (контрольно-учетное на воздухе). | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | Бег обычный в двух кругах, взявшись за руки. | | «Трудный мостик» | \_\_\_ | \_\_\_ | «Выбери сам» | \_\_\_ |
| **4-я неделя** | | | | | | | | | |
| 103. «Какой я стал?» (контрольно-учетное). | Построение в колонну, повороты «кругом» прыжком, стоя на месте | Ходьба в колонне с разными заданиями для рук, широким шагом. | Бег в колонне с остановкой по сигналу | | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_//\_\_\_ | \_\_\_ |
| 104. «Здравствуй, реченька-река!» (туристический поход).  105. «Забавные игры» (игровое на воздухе) | Построение в колонну, повороты «кругом» прыжком, стоя на месте | Ходьба в колонне с разными заданиями для рук, широким шагом. | Бег в колонне с поворотами по сигналу | | Упражнение на гибкость на гимнастической скамейке | «Проверь себя» | Метание тяжёлого мяча  в даль (расстояние 0,6 м) | \_\_\_ | \_\_\_ |