**МБДОУ «Детский сад №18 «Вишенка»**

**План физкультурно–оздоровительной работы**

**средняя группа**

**2020-2021 учебный год**

***Цель:*** Содействие гармоническому, физическому развитию, формирование умения использовать физические упражнения. Гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья, охрана жизни здоровья детей, формирование устойчивого интереса к физической культуре.

***Общие задачи на год:***

1. Совершенствовать двигательную активность и психофизических нагрузок.
2. Развивать кондиционные способности: ориентировка в пространстве, согласованность движений рук и ног.
3. Продолжать расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и применять их в различных по сложности условиях.
4. Создавать условия развития двигательных качеств (бег, прыжки, ходьба, упражнения соревновательного характера).
5. Осуществлять комплексный подбор всего материала по развитию движений и физических качеств.
6. Воспитывать навыки самостоятельности, дисциплинированности.

***УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ.***

***«+» -*** указывает на использование этого материала на занятии.

«Р» - разучивание двигательного действия под контролем физкультурного воспитателя.

«П» - повторение двигательного действия под контролем инструктора по физической культуре.

«З» - закрепление двигательного действия.

«С» - совершенствование двигательного навыка (выработка динамического стереотипа).

«У» - учет ЗУН показателей в контрольных тестах или других упражнениях учебного материала.

«КДП» - контроль двигательной подготовленности.

«КУ» - контрольные упражнения.

«ОРУ» - общеразвивающие упражнения.

«ОВД» - основные виды движений.

***Примерное распределение основных движений и подвижных игр для занятий***

***СРЕДНЯЯ ГРУППА***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***1 неделя*** | ***2 неделя*** | | ***3 неделя*** | | ***4 неделя*** | |
| ***СЕНТЯБРЬ*** | 1. Построение в колонну по одному. П  2. Ходьба на носках. П  3. Бег в колонне по одному. С  4. Ходьба по ребристой доске. П  5. Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). Р  6. Лазанье по гимнастической стенке. П  7. Метание предметов на дальность. Р | 1. Перестроение в колонну по два. Р  2. Ходьба с высоким подниманием колена. П  3. Бег в колонне по двое. Р  4. Ходьба по линии. С  5. Прыжки на месте на двух ногах. С  6. Прокатывание обручей друг другу. Р | | 1. Построение в шеренгу. С  2. Ходьба на пятках. Р  3. Бег в разных направлениях. П  4. Ходьба по бревну. П  5. Прыжки в длину с места. Р  6. Перелезание через бревно. П  7. Ловля мяча, брошенного воспитателем. П  8. КУ, У  - наклон вперед из положения стоя  - метание мешочков на дальность правой и левой рукой  - прыжки в длину с места  - приседания за 30 сек | | 1. Перестроение в колонну по одному. С  2. Бег в колонне по двое. П  3. Ходьба по ребристой доске. П  4. Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). П  5. Метание предметов на дальность. П | |
| ***Подвижные игры: «У медведя во бору», «Птички и кошки», «Самолеты», «Кто ушел?».*** | | | | | | | |
| ***ОКТЯБРЬ*** | 1. Построение, размыкание и смыкание. П  2. Ходьба на пятках. П  3. Непрерывный бег в медленном темпе. Р  4. Ходьба между линиями. Р  5. Прыжки в длину с места. П  6. Пролезание в обруч. П  7. Ловля двумя руками на расстоянии. Р | 1. Построение в колонну по два. П  2. Бег в колонне по двое. П  3. Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой. Р  4. Ползание по гимнастической стенке на животе. Р  5. Прокатывание обручей друг другу. П | | 1. Построение в круг. С  2. Ходьба вдоль зала границ. Р  3. Бег в разных направлениях. С  4. Ходьба по веревке. Р  5. Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). С  6. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. Р | | 1. Построение в колонну по два. П  2. Ходьба на пятках. С  3. Бег в колонне по два. П  4. Ходьба между линиями. П  5. Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой. П  6. Ползание по гимнастической скамейке на животе. П  7. Ловля мяча. П | |
| ***Подвижные игры: «Подбрось-поймай», «Мой веселый звонкий мяч», «1,2,3,4,5 – мяч бросай опять». Досуг.*** | | | | | | | |
| ***НОЯБРЬ*** | 1. Равнение по ориентирам. Р  2. Бег змейкой. З  3. Ходьба по веревке. П  4. Прыжки в длину с места. С  5. Ползание по горизонтальной и наклонной доске. Р.  6. Ловля мяча. П  7. Упражнения на гибкость. | 1. Перестроение в колонну по два. З  2. Ходьба на пятках.  3. Бег на носках. С  4. Ходьба между линиями. З  5. Прыжки с поворотом кругом. Р  6. Отбивание мяча о землю обеими руками. Р  7. Упражнения на гибкость. | | 1. Размыкание и смыкание. П  2. Ходьба с высоким подниманием колена. С  3. Бег в колонне по двое. П  4. Ходьба с мешочков на голове. Р  5. Прыжки на одной ноге поочередно. З  6. Ползание между предметами. Р  7. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. П | | 1. Построение в круг. С  2. Бег в колонне по двое. П  3. Ходьба по линии. С  4. Прыжки с поворотом кругом. П  5. Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П  6. Ловля мяча, брошенного воспитателем. С  7. Упражнения на гибкость. | |
| ***Подвижные игры: «Ловишки», «Зайцы и волк», «Найди себе пару», «Бездомный заяц».*** | | | | | | | |
| ***ДЕКАБРЬ*** | 1. Равнение по ориентирам. П 2. Ходьба с выполнением заданий. З 3. Бег с одного края площадки на другой. С 4. Ходьба с мешочком на голове. П 5. Прыжки поочередно. Р | 1. Построение в шеренгу. З 2. Ходьба в разных направлениях. З 3. Бег со сменой ведущего. Р 4. Перешагивание через рейки лестницы. Р 5. Прыжки с поворотом кругом. П 6. Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П 7. Отбивание мяча о землю обеими руками. П | | 1. Размыкание и смыкание. З 2. Ходьба на пятках. 3. Непрерывный бег в медленном темпе. П 4. Ходьба между линиями. Р 5. Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. Р | | 1. Построение в колонну по одному. С 2. Ходьба с приседанием. З 3. Бег со сменой ведущего. П 4. Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой. С 5. Ловля мяча. З | |
| ***Подвижные игры: «Успей пробежать», «Кто тебя позвал», «Кто ушел?», «Зайка серый умывается».*** | | | | | | | |
| ***ЯНВАРЬ*** | 1. Равнение по ориентирам. П 2. Ходьба с выполнением заданий. З 3. Бег змейкой. С 4. Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием). Р 5. Прыжки поочередно. П 6. Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. П 7. Метание в горизонтальную цель. Р | 1. Построение в колонну по три. Р 2. Ходьба с высоким подниманием колен. З 3. Бег со средней скоростью. Р 4. Перешагивание через рейки лестницы. П 5. Прыжки с высоты. Р 6. Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П 7. Перебрасывание мяча через препятствия. П | | 1. Построение в шеренгу. З 2. Бег со сменой ведущего. П 3. Прыжки с продвижением вперед. Р 4. Ползание змейкой. Р 5. Прокатывание мяча друг другу между предметами. Р | | 1. Построение в колонну по три. П 2. Ходьба с высоким подниманием колен. З 3. Бег со средней скоростью. П 4. Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием). П 5. Прыжки с высоты. П 6. Метание в горизонтальную цель. П | |
| ***Подвижные игры: «Зайцы и волк», «Лошадки», «Успей пробежать».Досуг.*** | | | | | | | |
| ***ФЕВРАЛЬ*** | Лыжная подготовка.  - закрепить умения надевать и снимать лыжи.  - стоять на параллельно лежащих лыжах.  - обучать ходить на лыжах ступающим шагом.  - скользящим шагом.  - обучать поворотам на месте переступанием.  - обучать спуску с пологих склонов в низкой стойке.  - подъем на склон «лесенкой», «елочкой». | | | | | | |
| ***Подвижные игр: «Догонялки». Эстафеты «Кто быстрее до флажка», «Проедь не упади».*** | | | | | | | |
| ***МАРТ*** | 1. Построение в колонну по два. П 2. Ходьба на наружных сторонах стоп. Р 3. Бег на носках. П 4. Прыжки с короткой скакалкой. Р 5. Подлезание под веревку. П 6. Прокатывание мяча друг другу между предметами. П | | 1. Построение в колонну по три. П 2. Бег змейкой. З 3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П 4. Прыжки с высоты. П 5. Лазанье по гимнастической стенке. Р 6. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. З | | 1. Повороты направо, налево, кругом. Р 2. Ходьба с изменением направления. 3. Бег мелким и широким шагом. П 4. Перешагивание через набивной мяч. Р 5. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. З 6. Перебрасывание мяча через препятствия. П | | 1. Равнение по ориентирам. З 2. Бег со сменой ведущего. П 3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием. П 4. Прыжки с короткой скакалкой. П 5. Ползание змейкой. С |
| ***Подвижные игры: «Найди и промолчи», «Огуречик, огуречик», «Успей пробежать». Досуг.*** | | | | | | | |
| ***АПРЕЛЬ*** | 1. Размыкание и смыкание. С 2. Ходьба по одному в колонне. 3. Челночный бег (3 раза по 1 м). П 4. Перешагивание через набивной мяч. П 5. Прыжки через предметы поочередно. П 6. Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. Р 7. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. Р | | 1. Построение в колонну по два. С 2. Ходьба приставным шагом в сторону. Р 3. Бег с одного угла площадки на другой. П 4. Перешагивание через предметы с разным положением рук. Р 5. Прыжки с поворотом кругом. С 6. Лазанье по гимнастической стенке. П 7. Метание в вертикальную цель. П | | 1. Перестроение в колонну по три. П 2. Ходьба вдоль зала границ. П 3. Бег на расстояние 20 м. Р 4. Ходьба по веревке. П 5. Прыжки на одной ноге поочередно. С 6. Ползание по гимнастической скамейке на животе. П 7. Перебрасывание мяча через препятствия. П | | 1. Повороты направо, налево, кругом. П 2. Ходьба с мешочком на голове. П 3. Бег с изменением темпа.С 4. Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П 5. Прыжки через линии поочередно. П 6. Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. П 7. Перебрасывание мяча через препятствия. П |
| ***Подвижные игры: «Кто дальше бросит мяч», «Медведь и пчелы», «Подбрось-поймай». Досуг.*** | | | | | | | |
| ***МАЙ*** | 1. Построение в колонну по два. С 2. Ходьба приставным шагом в сторону. П 3. Бег на расстояние 20 м. П 4. Перешагивание через набивной мяч. З 5. Прыжки в длину с места. С 6. Пролезание в обруч. П 7. Прокатывание мячей друг другу. П | | 1. Равнение по ориентирам. С 2. Ходьба на пятках. З 3. Бег в колонне по одному. С 4. Перешагивание через рейки лестницы. П 5. Прыжки с короткой скакалкой. П 6. Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. С 7. Ловля мяча, брошенного воспитателем. П | | 1. Построение в колонну по три. С 2. Ходьба в разных направлениях. 3. Бег со сменой ведущего. С 4. Прыжки с поворотом кругом. З 5. Ползание между предметами. С 6. Отбивание мяча о землю обеими руками. З | | 1. Построение в колонну по два. С 2. Ходьба приставным шагом в сторону. Бег с одного угла площадки на другой. С 3. Ходьба с мешочком на голове. С 4. Подвижные игры.   КУ, У  - наклон вперед из положения стоя  - метание мешочков на дальность правой и левой рукой  - прыжки в длину с места  - приседания за 30 сек |
| ***Подвижные игры: «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Успей пробежать». Досуг.*** | | | | | | | |

***Задачи на I полугодие.***

1. Охрана жизни здоровья детей, основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физкультурой и спортом на основные системы организма.
2. Развивать волевые и нравственные качества.
3. Воспитывать целеустремленность.
4. Рационально использовать все пространство в зале, спортивного оборудования и пособий.
5. Вариативный подбор игр и упражнений; нетрадиционные формы проведения занятий; включение музыкально-гимнастических движений, гимнастики, воображения, психогимнастики.
6. Установить уровни (ДА) детей на основе характеристик и оценки уровня физической подготовленности.
7. Осуществлять комплексный подбор всего программного материала по развитию движений и физических качеств.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Этапы занятий*** | ***I неделя*** | ***II неделя*** | ***III неделя*** | ***IV неделя*** |
| ***Занятия 1-3*** | ***Занятие 4-6*** | ***Занятие 7-9*** | ***Занятие 10-12*** |
| ***СЕНТЯБРЬ*** | | | | |
| ***Задачи*** | Учить прыгать на одной ноге, метать предметы на дальность; бегать в колонне по двое, прокатывать обруч друг другу; ходить на пятках, прыгать в длину с места. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, в ходьбе по бревну, ловле мяча, в метании предметов на дальность, в прыжках на одной ноге, в беге в колонне по двое. Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений. | | | |
| ***Вводная*** | Ходьба по площадке, с выполнением различного вида заданий. | | Ходьба с выполнением задания, бег – медленный, в ускоренном темпе, со сменой ведущего | |
| ***ОРУ*** | Ровным кругом | | С кубиками | |
| ***ОВД*** | 1. Строевые упражнения.  2. Ходьба на носках, с высоким подниманием колена, по линии.  3. Прыжки.  4. Лазание, перелезание.  5. Метание мяча, прокатывание обруча. | | 1. Строевые упражнения.  2. Ходьба на пятках, по ребристой доске, по бревну.  3. Прыжки.  4. Ловля мяча, метание предметов. | |
| ***Подвижные игры*** | «У медведя во бору», «Птички и кошки», | | «Самолеты», «Кто ушел?» | |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Пальчиковая и энергетическая гимнастика. Релаксация - тишина. | | Непродолжительный бег, ходьба, упражнение на дыхание. | |
| ***ОКТЯБРЬ*** | | | | |
| ***Задачи*** | Учить ловить мяч двумя руками, ходить между линиями, непрерывно бегать в медленном темпе в течение определенного времени; ползать на гимнастической скамейке на животе, прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой; ходить по веревке, вдоль границ зала, бросать и ловить мяч несколько раз подряд. Упражнять в прыжках в длину с места, ходьбе на пятках, развивать чувство равновесия, в умении бегать в колонне по двое, прокатывать обруч друг другу, в умении метать предметы на дальность, прыгать на одной ноге. | | | |
| ***Вводная*** | Ходьба и бег в колонне по одному, змейкой, между предметами; ходьба в медленном темпе с выполнением задания; упражнения на координацию движения. | | Ходьба с изменением направления движения по сигналу, отрабатывать навыки приземления; совершенствовать навыки соревновательного характера. | |
| ***ОРУ*** | С кольцами, гимнастической палкой | | С мячом, в кругу | |
| ***ОВД*** | 1. Строевые упражнения.  2. Ходьба на пятках, между линиями.  3. Прыжки.  4. Пролезание, ползание.  5. Ловля мяча, прокатывание обручей. | | 1. Строевые упражнения.  2. Ходьба по веревке, на пятках.  3. Прыжки.  4. Бросание и ловля мяча. | |
| ***Подвижные игры*** | «Подбрось-поймай», «Мой веселый звонкий мяч»,«Мы веселые ребята» | | «Мой веселый звонкий мяч», «1,2,3,4,5 – мяч бросай опять»,«Попади мячом в цель» | |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Пальчиковая гимнастика, точечный самомассаж, релаксация - расслабление | | Медленная ходьба, пальчиковая гимнастика, релаксация. | |
| ***НОЯБРЬ*** | | | | |
| ***Задачи*** | Учить ползать по горизонтальной и наклонной доске, равняться по ориентирам, отбиванию мяча о землю обеими руками, прыгать с поворотом кругом, ходить с мешочком на голове, ползать между предметами. Упражнять умения в ходьбе по веревке, ловле мяча, прыжках в длину с места, метать предметы на дальность. Совершенствовать навыки и умения в ходьбе между линиями, в ловле мяча. | | | |
| ***Вводная*** | Ходьба и бег по круг с остановкой на сигнал. | | Ходьба и бег парами, друг за другом, со сменой водящего | |
| ***ОРУ*** | С обручем, ровным кругом | | Со скакалкой, с короткой косичкой | |
| ***ОВД*** | 1. Строевые упражнения. 2. Бег змейкой. 3. Ходьба по веревке, между линиями. 4. Прыжки. 5. Ползание. 6. Ловля мяча и отбивание. | | 1. Строевые упражнения. 2. Ходьба с высоким подниманием колена, с мешочком на голове, по линии. 3. Прыжки. 4. Ползание. 5. Бросание и ловля мяча. | |
| ***Подвижные игры*** | «Ловишки», «Зайцы и волк». | | «Найди себе пару», «Бездомный заяц». | |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Медленная ходьба, пальчиковая гимнастика, упражнение на дыхание | | Индивидуальная работа с детьми кто плохо усвоил прыжки через скакалку, дыхательная гимнастика, релаксация. | |
| ***ДЕКАБРЬ*** | | | | |
| ***Задачи*** | Учить прыгать поочередно через линии, перебрасывать мяч; бегать со сменой ведущего, перешагивать через рейки лестницы, прыгать через 2-3 предмета поочередно, ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Упражнять в умении ходить с мешочком на голове, ползать между предметами, прыгать с поворотом кругом, отбивать мяч о землю обеими руками. Формировать устойчивое равновесие при ходьбе с мешочком на голове. Совершенствовать умение ходить между линиями. | | | |
| ***Вводная*** | Ходьба обычная, с выполнением задания; бег врассыпную, с перепрыгиванием через предметы. | | Ходьба с различными выполнениями задания; бег – змейкой, врассыпную. | |
| ***ОРУ*** | С обручем, с набивными мячами | | Ровным кругом. | |
| ***ОВД*** | 1. Строевые упражнения. 2. Бег со сменой ведущего. 3. Ходьба с выполнением заданий, с мешочком на голове. 4. Прыжки с поворотом. 5. Ползание. 6. Перебрасывание мяча и отбивание. | | 1. Строевые упражнения. 2. Бег непрерывный в медленном темпе. 3. Ходьба на пятках, между линиями, с приседанием. 4. Прыжки. 5. Ползание. 6. Ловля мяча. | |
| ***Подвижные игры*** | «Успей пробежать», «Кто тебя позвал». | | «Кто ушел?», «Зайка серый умывается». | |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Пальчиковая гимнастика, медленная ходьба | | Упражнение на дыхание, медленная ходьба | |

***Задачи на II полугодие.***

1. Охрана жизни и здоровья детей, физическое развитие и повышение работоспособности.
2. Формировать навыки самоорганизации, взаимоконтроля.
3. Развивать волевые усилия, подбор дифференцированного программного материала, по развитию движений и физических качеств.
4. Рационально использовать все пространство, спортивное оборудование и физкультурные пособия.
5. Обеспечить индивидуальный подход к детям с учетом их состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности и уровня развития ДА.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Этапы занятий*** | ***I неделя*** | ***II неделя*** | ***III неделя*** | ***IV неделя*** |
| ***Занятия 1-3*** | ***Занятие 4-6*** | ***Занятие 7-9*** | ***Занятие 10-12*** |
| ***ЯНВАРЬ*** | | | | |
| ***Задачи*** | Учить метать предметы в горизонтальную цель, ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, бегать на расстояние со средней скоростью, прыгать с высоты, строиться в колонну по три, ползать змейкой, прыгать с продвижением вперед, прокатывать мяч друг другу. Упражнять в умении в прыжках, ползании на четвереньках с опорой на стопы и ладони, ползать по наклонной доске, бегать со сменой ведущего, развивать глазомер. Совершенствовать умения бегать змейкой. Формировать умения и навыки бегать на расстояние со средней скоростью. | | | |
| ***Вводная*** | Различные виды ходьбы, бег со сменой ведущего | | Ходьба обычная, приставным шагом; бег в колонне парами. Змейкой, со сменой ведущего | |
| ***ОРУ*** | С косичками. | | Гимнастическая палка, мячи, гимнастические скамейки | |
| ***ОВД*** | 1. Строевые упражнения. 2. Ходьба с выполнением заданий. 3. Прыжки через предметы. 4. Ползание. 5. Метание и перебрасывание мяча. | | 1. Строевые упражнения. 2. Ходьба с высоким подниманием колен, по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. 3. Бег со сменой ведущего, со средней скоростью. 4. Прыжки с высоты, с продвижением вперед. 5. Прокатывание мяча, метание. | |
| ***Подвижные игры*** | «Зайцы и волк», «Лошадки». | | «Два мороза», «Успей пробежать». | |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Дыхательная гимнастика, точечный массаж, релаксация. | | Медленная ходьба, пальчиковая гимнастика, релаксация | |
| ***ФЕВРАЛЬ*** | | | | |
| ***Задачи*** | Учить основам лыжной подготовки, техническим элементам в соответствии с возрастными особенностями. | | | |
| ***Вводная*** | Расчет по порядку | | Упражнение на координацию движения. | |
| ***ОРУ*** | Без предметов. | | Без предметов. | |
| ***ОВД*** | 1. Ходьба на лыжах. 2. Повороты. 3. Спуски. 4. Подьемы. | | 1. Ходьба на лыжах. 2. Повороты. 3. Спуски. 4. Подьемы. | |
| ***Подвижные игры*** | «Догонялки». Эстафеты «Кто быстрее до флажка», «Проедь, не упади». | | «Догонялки». Эстафеты «Кто быстрее до флажка», «Проедь, не упади». | |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Ходьба парами, релаксация, точечный массаж | | Медленная ходьба, энергетическая гимнастика, медитация | |
| ***МАРТ*** | | | | |
| ***Задачи*** | Учить ходить на наружных сторонах стоп, прыгать со скакалкой, лазать по гимнастической стенке, поворотам направо, налево, кругом, перешагивать через набивные мячи. Упражнять в умении подлезать под веревку, прокатывать мяч друг другу между предметами, бегать мелким и широким шагом. Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске. Закреплять умения ходить по наклонной доске вверх и вниз. | | | |
| ***Вводная*** | Ходьба и бег чередуются, ориентировка в пространстве, упражнения на координацию движения | | Различные виды ходьбы и бега | |
| ***ОРУ*** | С мячом большим, малым | | С гимнастической палкой, с косичкой | |
| ***ОВД*** | 1. Строевые упражнения. 2. Ходьба на наружных сторонах стоп. 3. Бег на носках, змейкой. 4. Прыжки со скакалкой, с высоты. 5. Подлезание под веревку, лазанье. 6. Прокатывание и бросание мяча. | | 1. Строевые упражнения. 2. Ходьба с изменением направления. 3. Бег мелким и широким шагом. 4. Прыжки. 5. Ползание змейкой. 6. Перебрасывание мяча. | |
| ***Подвижные игры*** | «Найди и промолчи», «Огуречик,огуречик», «Успей пробежать». | | «Найди и промолчи», «Успей пробежать». | |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Медленная ходьба парами, точечный самомассаж | | Психогимнастика, точечный самомассаж | |
| ***АПРЕЛЬ*** | | | | |
| ***Задачи*** | Учить ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, перебрасывать мяч двумя руками из-за головы, ходить приставным шагом в сторону, перешагивать через предметы с разными положениями рук, бегать на расстояние 20 м. Упражнять в умении лазать по гимнастической стенке, метать в вертикальную цель, перебрасывать мяч через препятствия, ходить по веревке, прыгать на одной ноге. | | | |
| ***Вводная*** | Ходьба и бег чередуются с изменением направления движения. Расчет по порядку, построение в шеренгу | | Построение в шеренгу, ходьба и бег чередуются, упражнения на координацию движения. | |
| ***ОРУ*** | С обручем, с султанчиками | | С мячом, с косичкой | |
| ***ОВД*** | 1. Строевые упражнения. 2. Ходьба в колонне по одному, приставным шагом в сторону. 3. Прыжки. 4. Ползание и лазанье. 5. Перебрасывание мяча и метание в вертикальную цель. | | 1. Строевые упражнения. 2. Ходьба вдоль границ зала, по веревке. 3. Прыжки. 4. Ползание по гимнастической скамейке. 5. Перебрасывание мяча. | |
| ***Подвижные игры*** | «Кто дальше бросит мяч», «Медведь и пчелы», «Подбрось-поймай». | | «Мы веселые ребята», «Успей пробежать» | |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Дыхательная гимнастика, релаксация | | Ходьба парами, дыхательная гимнастика | |
| ***МАЙ*** | | | | |
| ***Задачи*** | Упражнять в умении бегать на расстояние, ходить приставным шагом, прыгать в длину с места, прокатывать мяч друг другу. Совершенствовать умения и навыки строиться в колонну по три, ходить в разных направлениях, ползать между предметами. Закреплять умения ходить на пятках, ловить мяч, ползать на четвереньках. | | | |
| ***Вводная*** | Различные виды ходьбы, бег по диагонали, со сменой ведущего | | Ходьба в колонне, бег по прямой, змейкой, в различных направлениях | |
| ***ОРУ*** | С мячом, с гимнастической палкой | | С лентами, | |
| ***ОВД*** | 1. Строевые упражнения. 2. Ходьба. 3. Прыжки. 4. Ползание. 5. Прокатывание обручей. | | 1. Строевые упражнения. 2. Ходьба. 3. Прыжки. 4. Ползание. 5. Отбивание мяча. | |
| ***Подвижные игры*** | «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Успей пробежать». | | «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Успей пробежать». | |
| ***Игры малой и средней подвижности*** | Медленная ходьба | | Дыхательная гимнастика | |

***Работа с родителями***

|  |  |
| --- | --- |
| Сентябрь  Октябрь | Родительское собрание. Ознакомление родителей с задачами на новый учебный год. |
| Ноябрь | Практикум для родителей « Использование различных видов массажа : точечный, самомассаж – для укрепления здоровья». |
| Декабрь | Спортивный досуг с активным участием родителей. |
| Январь | Клуб отцов и матерей – гендерная идентификация. |
| Февраль | Оформление папки « Профилактика плоскостопия» |
| Март | Консультации для родителей |
| Апрель | Привлечь родителей к ремонту физкльтурно – спортивной площадки. |
| Май | Родительское собрание «Об итогах года». |
| Июнь  Июль  Август | По плану летне – оздоровительной работы МДОУ д/с №18 «Вишенка». |

***Литература***

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Физическая культура в детском саду. Т.И. Осокина | Стр.276-277 |
| 2.Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. В.Г.Фролова | Стр.26-55 |
| 3.Лыжи в детском саду. М.П.Голощекина | Стр.47-54 |
| 4.Общеразвивающие упражнения в детском саду. П.П.Буцинская, В.И. Ванакова, Г.П.Лескова | Стр.70-97 |
| 5.Пальчиковый игротренинг. М.С.Рузина | Стр.173-209 |
| 6.Подвижные игры. В.И.Рождественская, А.И.Павлова | Стр.14-15 |
| 7.Тематические физкультурные занятия в дошкольном учереждении. А.П.Щербак  8. Физическое воспитание детей 2-7 лет. Развернутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. 2010 г. | Стр.22-37 |