«Утверждаю» Лиции Заведующая ТОО до «Бопай» Б.А.Жумашева

Циклограмма учебно-воспитательной деятельности в предшкольной группе

«Фиксики»

Инструктор физкультуры: Алманиязова А.А

2023-2024 учебный год.

# Циклограмма воспитательно - образовательного процесса.

Дошкольная организация (детский сад «Бопай»)

Группа — предшкольная группа: «Фиксики»

Детям <u>5-6 лет.</u>

Срок создания плана — 1 сентября 2023 года.

Вторник	Среда	Четверг
•		Поддержание баланса.
		Цель: перепрыгивать предметы, ходить по ограниченной
		плоскости вспомогательным шагом на цыпочках. Прыжки
		через кубики, расположенные на скамейке, ходьба по
		веревке одной стороной, вспомогательный шаг (ставя пятку
		на веревку, кончик стопы на пол)
		Прыгать. стоя на одном месте, прыгая, продвигаясь на 3-4 м
		вперед, зажав мешок между обоими коленями и прыгая
		двумя ногами в прямом направлении (дистанция 6 м); с
		двумя ногами между предметами (расстояние 4 м),
		попеременно правой и левой ногой, между предметами
		(расстояние 3 м), прыжком в высоту с места (6-8 метров);
		ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны, вверх, отвести
		кисти назад в положение стоя; сгибание пальцев и
		выполнение движений вокруг кисти. Обе руки на талии,
		поочередно поворачиваясь в обе стороны, направляя обе
		руки в стороны. Наклониться вправо, влево, наклониться,
		прилечь; наклониться вперед; рука к ноге.
		Базовые двигательные упражнения:
		1. Удержание баланса на уменьшенной опорной площадке.
		2. Ударить небольшой мяч об пол и подбросить его вверх,
		поймав.
		<b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Большое и маленькое колесо».
		Вывод: выстраивайтесь по очереди.

Образовательная организация (детский сад «Бопай») Группа — предшкольная группа «Фиксики» Детям <u>5-6 лет.</u> Срок создания плана <u>05-07 сентября 2023 г.</u>

Среда	Четверг
Идите в очередь.	Игра в мяч.
Цель: Встать в очередь, изменить структуру	Цель: Побуждать детей выполнять
очереди и снова встать. Выстраивайтесь в ряд	упражнения вместе с воспитателем,
по одному. Стоят по двое-трое в ряд,	участвовать в двигательных играх. Учимся
перестраивают шеренгу, выравнивая по	ловить мяч обеими руками. Образование
направлению. Развитие скорости и ловкости.	для организации. Развитие навыков удара
Развивать навыки метания и ловли мяча	мяча по полу.
обеими руками. Учить работать вчетвером по	ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны,
направлению между предметами. Развитие	вверх, отвести кисти назад в положение
мышц рук, плеч и тела.	стоя; сгибание пальцев и выполнение
ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны,	движений вокруг кисти. Обе руки на талии,
вверх, отвести кисти назад в положение стоя;	поочередно поворачиваясь в обе стороны,
сгибание пальцев и выполнение движений	направляя обе руки в стороны.
вокруг кисти. Обе руки на талии, поочередно	Наклониться вправо, влево, наклониться,
поворачиваясь в обе стороны, направляя обе	прилечь; наклониться вперед; рука к ноге.
руки в стороны. Наклониться вправо, влево,	Базовые двигательные упражнения:
наклониться, прилечь; наклониться вперед;	1. Соблюдение баланса между линиями
рука к ноге.	(расстояние 15 см).
Базовые двигательные упражнения:	2. Ловля мяча обеими руками.
Работайте вчетвером по направлению между	2. Двигайтесь вперед, ударяя мячом об пол.
предметами на расстоянии до 1,8 м.	Игра: Поиграйте в игру «Передай мяч
2. Бросок мяча и ловля мяча обеими руками.	через сетку».
Игра: Поиграть в национальную игру	Вывод: выстраивайтесь по очереди.
«Поторопись».	
	Идите в очередь. Цель: Встать в очередь, изменить структуру очереди и снова встать. Выстраивайтесь в ряд по одному. Стоят по двое-трое в ряд, перестраивают шеренгу, выравнивая по направлению. Развитие скорости и ловкости. Развивать навыки метания и ловли мяча обеими руками. Учить работать вчетвером по направлению между предметами. Развитие мышц рук, плеч и тела.  ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны, вверх, отвести кисти назад в положение стоя; сгибание пальцев и выполнение движений вокруг кисти. Обе руки на талии, поочередно поворачиваясь в обе стороны, направляя обе руки в стороны. Наклониться вправо, влево, наклониться, прилечь; наклониться вперед; рука к ноге.  Базовые двигательные упражнения: Работайте вчетвером по направлению между предметами на расстоянии до 1,8 м.  2. Бросок мяча и ловля мяча обеими руками. Игра: Поиграть в национальную игру

Вывод: выстраивайтесь по очереди.

Группа — предшкольная группа: «Фиксики» Срок создания плана — 12-14 сентября 2023 г.

## Ходьба по очереди.

**Цель:** стояние в шеренге, ходьба на цыпочках, ходьба на пятках, замена бега бегом в медленном темпе; Дальнейшее совершенствование детских игр с мячами. Совершенствование видов ходьбы и бега. Развитие скорости и ловкости. Закреплять навыки перекатывания мяча друг к другу и учиться прыгать вперед двумя ногами на расстояние 2-3 метра.

Вторник

ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны, вверх, отвести кисти назад в положение стоя; сгибание пальцев и выполнение движений вокруг кисти. Обе руки на талии, поочередно поворачиваясь в обе стороны, направляя обе руки в стороны. Наклониться вправо, влево, наклониться, прилечь; наклониться вперед; рука к ноге.

## Базовые двигательные упражнения:

- 1. Прыжок вперед двумя ногами на расстояние 2-3 метра.
- 2. Перекатывание мяча друг другу.

**Игра:** Поиграйте в «Воробьи и кот». **Вывод: игра** «Составь фигуру и замри» .

#### Ходьба по очереди.

**Цель:** пройти по одному в шеренге. Чередование ходьбы с бегом, прыжками и другими движениями, координация движений рук и ног, поддержание правильной высоты. Плавный бег с пятки на колени, мелкими и крупными шагами, одиночными подряд, бег в разные стороны. Бег с разными заданиями: быстрый и медленный темп, попеременный бег с ведущим. Во время упражнения тренируйтесь бегать по одному цепочкой и разбегаться в стороны. Обучение терпению и ловкости. Бросать и ловить мяч снизу друг другу и учиться держать равновесие при ходьбе по доске.

Среда

**ЖДЖ:** Согните обе стороны, положив обе руки на талию. Катайте мяч вокруг себя, сидя и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставление обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы.

#### Базовые двигательные упражнения:

- 1. Бросок и ловля мяча снизу. (на расстоянии 1,5 м).
- 2. Пройдите по доске.

**Игра:** Поиграйте в игру «Большое и маленькое колесо» . Вывод: выстраивайтесь по очереди. Хвалите детей в целом.

#### Спортивные игры.

**Цель:** совершенствовать игры детей с мячами, обручами, игрушками, поощрять использование физкультурно-спортивных снарядов, атрибутов для спортивных и двигательных игр. Побуждать детей выполнять упражнения вместе с воспитателем, участвовать в активных играх. Учимся сохранять равновесие, поднимая мяч на гимнастический стул. Формирование положительного отношения к играм и тренировкам и навыка их необходимости. Формировать навык удара маленького мяча по полу.

Четверг

ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе руки на талию. Катайте мяч вокруг себя, сидя и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставление обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы.

#### Базовые двигательные упражнения:

- 1. Перенос мяча на гимнастическом стуле.
- 2. Удар маленького мяча об пол.

**Игра:** игра в национальную игру «Такия тастамак». **Вывод:** Делаем дыхательную гимнастику.

Срок создания плана — 19-21 сентября 2023 г.

выполнении упражнений. Обучение терпению и ловкости. Поиграйте в подвижные игры для детей. (Езда на велосипеде, езда на велосипеде). ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе руки на талию. Катайте мяч вокрут себя, сидя и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставление обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы. Базовые двигательные упражнения: Езда на велосипеде, самакат. Езда на	Вторник	Среда	Четверг
мишень и развивать навыки осмотра выполнении упражнений. Обучение терпению и ловкости. Поиграйте в подвижные игры для детей. (Езда на велосипеде, езда на велосипеде, езда на трехколесном и двухколесном велосипеде). ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе руки на талию. Катайте мяч вокруг себя, сидя и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставление обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы. Базовые двигательные упражнения: Езда на трехколесном и двухколесном велосипеде. (в Вывод: выстраивайтесь в ряд одному. Стоят по двое-трое в ряд, перестраивайтесь в ряд одному. Стоят по двое-трое в ряд, перестраива шерешгу, выравнивая по направлению. Ходим очереди один за другим. Чередование ходьбы обегом, прыжками и другими движениями, координация движениями правильной высоты. Бег с разными заданиями быстрый и медленный темп, попеременный бе ведущим. Научиться работать на четвереньках опираясь на подошвы и ладони. ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе руки перед собой в обе стороны, сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы. Базовые двигательные упражнения: 1. Бросьте сумку точно в цель. 2. Лазание через гимнастическую стенку Игра: Поиграйте в перетягивание каната. Вывод: выстраивайтесь по очереди.	Практикуйте спринт.	Экшн-игры.	Экшн-игры.
выполнении упражнений. Обучение терпению и ловкости. Поиграйте в подвижные игры для детей. (Езда на велосипеде, езда на велосипеде. Езда на трехколесном и двухколесном велосипеде). ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставление обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы. Базовые двигательные упражнения: Езда на велосипеде, самакат. Езда на трехколесном и двухколесном велосипеде. (в	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	_ =	
Вывод: выполните дыхательное упражнение «колоть дрова».  1. Работа на четвереньках, опираясь на подошна ладони. 2. Повторите бросок мешка точно в цель и зафиксируйте его.	Цель: Отрабатывать бег по очереди по цепочке и из стороны в сторону при выполнении упражнений. Обучение терпению и ловкости. Поиграйте в подвижные игры для детей. (Езда на велосипеде, езда на велосипеде. Езда на трехколесном и двухколесном велосипеде). ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе руки на талию. Катайте мяч вокруг себя, сидя и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставление обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы. Базовые двигательные упражнения: Езда на велосипеде, самакат. Езда на трехколесном и двухколесном велосипеде. (в поле) Вывод: выполните дыхательное упражнение	Цель: Научить метко бросать мешочек в мишень и развивать навыки осмотра достопримечательностей. Обучение игре в команде. Тренировка перелезания через гимнастическую стенку. ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе руки на талию. Катайте мяч вокруг себя, сидя и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставление обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы. Базовые двигательные упражнения:  1. Бросьте сумку точно в цель.  2. Лазание через гимнастическую стенку Игра: Поиграйте в перетягивание каната.	Пель: Встать в очередь, изменить структуру очереди и снова встать. Выстраивайтесь в ряд по одному. Стоят по двое-трое в ряд, перестраивают шеренгу, выравнивая по направлению. Ходим по очереди один за другим. Чередование ходьбы с бегом, прыжками и другими движениями, координация движений рук и ног, поддержание правильной высоты. Бег с разными заданиями: быстрый и медленный темп, попеременный бег с ведущим. Научиться работать на четвереньках, опираясь на подошвы и ладони.  ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе руки на талию. Катайте мяч вокруг себя, сидя и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставление обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы. Базовые двигательные упражнения:  1. Работа на четвереньках, опираясь на подошвы и ладони.  2. Повторите бросок мешка точно в цель и

#### Вторник

#### Гулять пешком.

# Поддержание баланса.

## Стоять в очереди.

**Цель:** Встать в очередь, изменить структуру очереди и снова встать. Выстраивайтесь в ряд по одному. Стоят по двое-трое в ряд, перестраивают шеренгу, выравнивая по направлению. Ходим по очереди один за другим. Чередование ходьбы с бегом, прыжками и другими движениями, координация движений рук и ног, поддержание правильной высоты.

Плавный бег с пятки на колени, мелкими и крупными шагами, одиночными подряд, бег в разные стороны. Чтобы научиться прыгать через веревку, положите еще один мешок и перепрыгивайте предметы.

ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе руки на талию. Катайте мяч вокруг себя, сидя и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставление обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы.

# Базовые двигательные упражнения:

- 1. Кладем еще одну сумку, пропускаем дела, поворачиваемся.
- 2. Прыжки через скакалку.

**Игра:** Игра в национальную игру «Ханталапай». **Вывод:** выстраивайтесь по очереди.

**Цель:** пройти в шеренгу по одному, по двое, по трое; ходьба на кончике стопы, на внутренней и внешней стороне стопы; ходьба с поднятыми коленями, перепрыгивание через предметы на одной стороне; поворот в другую сторону по знаку, 2) Бег: плеск; бег парами, в ряд, перескакивание предметов, «змейка» между предметами, расположенными в линию, пересечение препятствий, пересечение препятствий в естественных условиях, с разной скоростью — медленный, быстрый, средний темп в течение 1,5-2 минут без остановки;

Среда

**ЖДЖ:** Поднять руки вперед, в стороны, вверх, отвести кисти назад в положение стоя; сгибание пальцев и выполнение движений вокруг кисти. Обе руки на талии, поочередно поворачиваясь в обе стороны, направляя обе руки в стороны. Наклониться вправо, влево, наклониться, прилечь; наклониться вперед; рука к ноге.

# Базовые двигательные упражнения:

- 1. Удержание баланса.
- 2. Ходьба разными способами.

**Игра:** Поиграйте в игру «Беги в мешках » . Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».

**Цель:** перепрыгивать предметы, ходить по ограниченной плоскости вспомогательным шагом на цыпочках. Прыжки через кубики, расположенные на скамейке, ходьба по веревке одной стороной, вспомогательный шаг (ставя пятку на веревку, кончик стопы на пол) Прыгать. стоя на одном месте, прыгая, продвигаясь на 3-4 м вперед, зажав мешок между обоими коленями и прыгая двумя ногами в прямом направлении (дистанция 6 м); с двумя ногами между предметами (расстояние 4 м), попеременно правой и левой ногой, между предметами (расстояние 3 м), прыжком в высоту с места (6-8 метров);

Четверг

ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны, вверх, отвести кисти назад в положение стоя; сгибание пальцев и выполнение движений вокруг кисти. Обе руки на талии, поочередно поворачиваясь в обе стороны, направляя обе руки в стороны. Наклониться вправо, влево, наклониться, прилечь; наклониться вперед; рука к ноге.

#### Базовые двигательные упражнения:

- 1. Удержание баланса на уменьшенной опорной площадке .
- 2. Ударить небольшой мяч об пол и подбросить его вверх, поймав.

**Игра:** Поиграйте в игру «Большое и маленькое колесо» .

	Вывод: выстраивайтесь по очереди.
	•

Группа - дошкольная группа: «Фиксики» Период создания плана <u>03-05</u> октября <u>2023</u> г.

Вторник	Среда	Четверг
Бег.	Повышение культурно-гигиенических	Экшн-игры.
Цель: бежать шаг за шагом на цыпочках,	навыков.	Цель: Развивать интерес к подвижным
колени вверх, по одному в линию, по кругу,	Цель: Научить детей быть опрятными,	играм.
«змейкой», врассыпную. Выполнение	чистоплотными, следить за своим внешним	Учу играть ведущую роль в подвижных
различных заданий: бег в быстром и	видом. Научиться самостоятельно мыть руки	играх, учу осознанно соблюдать правила
медленном темпе, смена ведущего, бег в	с мылом перед едой, после посещения	игры. С мячами, перемычками, обручами и
медленном темпе в течение 1-1,5 минут;	туалета, по мере загрязнения. Подтверждение	многим другим. развитие активности детей в
пробежать 40-50 метров, попеременно ходя	умения пользоваться расческой и носовым	играх.
со средней скоростью;	платком.	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	удержанием опоры, шагая вперед, рядом,
держанием опоры, шагая вперед, рядом,	держанием опоры, шагая вперед, рядом,	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	Базовые двигательные упражнения:
Базовые двигательные упражнения:	Базовые двигательные упражнения:	1. Работа по нескольким дугам.
1. Прокат мяча через ворота.	1. Прыжок вперед на двух ногах.	2. Повторите перекатывание мяча через
2. Подтверждение прыжка вперед с двойным	2,3-4 прыжка через палочки.	ворота.
окончанием.	Игра: Поиграйте в игру «Мишка и зайчики	<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».
Игра: Игра «Дом Козека».	».	Вывод: расслабьтесь под медленный ритм
Вывод: выполните дыхательное упражнение	Вывод: Дыхательное упражнение «Птицы	«Держи тело свободным».
«Надуй мяч».	машут крыльями».	

**Группа** - дошкольная группа: «Фиксики» **Период создания плана** — -12 октября 2023 г.

Вторник	Среда	Четверг
Diopinic	Среди	Terbepr

# Идите с группой.

**Цель:** Продолжать детям ходить и бегать всей группой. Учимся ходить по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), перепрыгивая через скакалку или палку. Развитие мышц корпуса, ног и стоп. **ЖДЖ:** Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.

#### Базовые двигательные упражнения:

1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку.

**Игра:** «Какой ход?» играть в игру.

**Вывод:** Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.

#### Основные движения:

## Гулять пешком.

**Цель:** ходить по кругу в разных направлениях и в заданном направлении, держась за руки в разных положениях, держась за руки друг друга, ходя на цыпочках, меняя темп с небольшой группой и со всей группой, останавливаясь у знака и идя вдоль. зигзагообразная лента.

**ЖДЖ:** Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.

#### Базовые двигательные упражнения:

1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках.

**Игра:** Поиграйте в игру «Работай надо мной».

**Вывод:** Выполните дыхательное упражнение.

#### Ходьба, бег.

**Цель:** следовать за воспитателем, ходить парами, ходить рука об руку по кругу, идти, меняя темп, идти, меняя направление, переходить от ходьбы к бегу, опираться на ладони и колени, работать в правильном направлении. Учимся обращать внимание на данный знак. Укрепление мышц стопы и коленей.

**ЖДЖ:** письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.

#### Базовые двигательные упражнения:

1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении.

**Игра:** Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . **Вывод:** дыхательное упражнение «Бокс».

**Группа** <u>- дошкольная группа: «Фиксики»</u> **Детям** <u>5-6 лет.</u>

Срок создания плана – 17-19 октября 2023 г.

Вторник	Среда	Четверг
Бег.	Повышение культурно-гигиенических	Экшн-игры.
Цель: бежать шаг за шагом на цыпочках,	навыков.	Цель: Развивать интерес к подвижным
колени вверх, по одному в линию, по кругу,	Цель: Научить детей быть опрятными,	играм.
«змейкой», врассыпную. Выполнение	чистоплотными, следить за своим внешним	Учу играть ведущую роль в подвижных
различных заданий: бег в быстром и	видом. Научиться самостоятельно мыть руки	играх, учу осознанно соблюдать правила
медленном темпе, смена ведущего, бег в	с мылом перед едой, после посещения	игры. С мячами, перемычками, обручами и
медленном темпе в течение 1-1,5 минут;	туалета, по мере загрязнения. Подтверждение	многим другим. развитие активности детей в
пробежать 40-50 метров, попеременно ходя	умения пользоваться расческой и носовым	играх.
со средней скоростью;	платком.	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	удержанием опоры, шагая вперед, рядом,
держанием опоры, шагая вперед, рядом,	держанием опоры, шагая вперед, рядом,	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	Базовые двигательные упражнения:
Базовые двигательные упражнения:	Базовые двигательные упражнения:	1. Работа по нескольким дугам.
1. Прокат мяча через ворота.	1. Прыжок вперед на двух ногах.	2. Повторите перекатывание мяча через
2. Подтверждение прыжка вперед с двойным	2,3-4 прыжка через палочки.	ворота.
окончанием.	Игра: Поиграйте в игру «Мишка и зайчики	<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».
Игра: Игра «Дом Козека».	».	Вывод: расслабьтесь под медленный ритм
Вывод: выполните дыхательное упражнение	Вывод: Дыхательное упражнение «Птицы	«Держи тело свободным».
«Надуй мяч».	машут крыльями».	

Группа - дошкольная группа. Срок создания плана 24-26 октября 2023 г.

Вторник	Среда	Четверг
Diopink	Среда	ТСТВСРТ

#### Развитие мышц корпуса, ног и стоп.

**Цель:** Продолжать детям ходить и бегать всей группой. Учимся ходить по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), перепрыгивая через скакалку или палку. Развитие мышц корпуса, ног и стоп.

ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальны.

#### Базовые двигательные упражнения:

1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку.

**Игра:** «Какой ход?» играть в игру.

Вывод: Общая похвала детям.

Выполнение дыхательных упражнений.

#### Основные движения:

Гулять пешком.

**Цель:** ходить по кругу в разных направлениях и в заданном направлении, держась за руки в разных положениях, держась за руки друг друга, ходя на цыпочках, меняя темп с небольшой группой и со всей группой, останавливаясь у знака и идя вдоль. зигзагообразная лента.

**ЖДЖ:** Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальны.

#### Базовые двигательные упражнения:

1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках.

**Игра:** Поиграйте в игру «Работай надо мной». **Вывод:** Выполните дыхательное упражнение.

#### Ходьба по кругу.

**Цель:** следовать за воспитателем, ходить парами, ходить рука об руку по кругу, идти, меняя темп, идти, меняя направление, переходить от ходьбы к бегу, опираться на ладони и колени, работать в правильном направлении. Учимся обращать внимание на данный знак. Укрепление мышц стопы и коленей.

**ЖДЖ:** письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.

#### Базовые двигательные упражнения:

1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении.

**Игра:** Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . **Вывод:** дыхательное упражнение «Бокс».

Группа <u>- дошкольная группа.</u>

**Период создания плана** 31октября -2 ноября 2023 г.

# Упорно работаю, лазаю.

**Цель:** чередовать ходьбу и бег, работать между предметами «змейкой» на четвереньках, работать между препятствиями; толкать мяч головой и работать на четвереньках (дистанция 3-4 м); Подтягивание себя вдоль гимнастической скамьи руками, опираясь на плечи и колени. Работа с несколькими предметами, работа внутри обруча разными способами, лазание по гимнастической стенке и перелезание с одной гимнастической стенки на другую. **ЖДЖ:** письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.

#### Базовые двигательные упражнения:

- 1. Прокат мяча через ворота.
- 2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием.

Игра: Игра «Дом Козека».

**Вывод:** выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».

#### Бросок, ловля, перекат.

Цель: подбросить мяч вверх через веревку и поймать его обеими руками, одной рукой (поочередно правой и левой рукой); перекатывание мяча между предметами, расположенными в ряд, бросание мяча в стену и ловля его обеими руками; Бросок мешка с песком в мишень на расстояние 2-2,5 м, бросок в рывке, переброс мяча через голову обеими руками друг к другу (расстояние 1,5-2 м), перебрасывание мяча между предметами обеими руками (расстояние 4 м), бросая мяч и продвигаясь вперед, двигайтесь навстречу и ловите обеими руками (расстояние 4-5 м). ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.

# Базовые двигательные упражнения:

- 1. Прыжок вперед на двух ногах.
- 2,3-4 прыжка через палочки.

**Игра: Поиграйте в игру** «Мишка и зайчики » .

**Вывод:** Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».

## Экшн-игры.

**Цель:** Развивать интерес к подвижным играм.

Учу играть ведущую роль в подвижных играх, учу осознанно соблюдать правила игры. С мячами, перемычками, обручами и многим другим. развитие активности детей в играх.

ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с удержанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.

#### Базовые двигательные упражнения:

- 1. Работа по нескольким дугам.
- 2. Повторите перекатывание мяча через ворота.

**Игра:** Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . **Вывод:** расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».

Группа - дошкольная группа. Срок создания плана — 7-9 ноября 2023 г.

<b>T</b>		**
<b>Втопник</b>	Споло	UATDANE
Бібрик	Среда	Четверг

#### Упорно работаю, лазаю.

**Цель:** работа на четвереньках по наклонной доске в прямом направлении между предметами на расстоянии до 10 м; лежа на спине, подтягиваясь руками по гимнастической скамье, работая вперед. Работа на четвереньках, опираясь на подошвы и ладони, работа под верёвкой, подвешенной на высоте 50 сантиметров. Работа через обручи. Подъем на гимнастическую стенку с попеременными шагами вверх и вниз, прыжки через бревно и гимнастическую скамейку;

**ЖДЖ:** Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.

#### Базовые двигательные упражнения:

1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку.

**Игра:** «Какой ход?» играть в игру. **Вывод:** Общая похвала детям. Делаем дыхательные упражнения

#### Формирование здорового образа жизни.

**Цель:** Дать детям представление о теле и органах чувств человека, их роли в организме и способах их защиты и ухода. Объяснить важность соблюдения здорового питания и пользу овощей, фруктов и витаминов для организма человека.

**ЖДЖ:** Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.

#### Базовые двигательные упражнения:

1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках.

**Игра:** Поиграйте в игру «Работай надо мной».

**Вывод:** Выполните дыхательное упражнение.

#### Катание, бросок.

**Цель:** удерживать мяч одной рукой и двумя руками, собирать шарики и шары разного размера, складывать их в корзину (коробку) самостоятельно, катать мячи, бросать мяч вперед обеими руками, катать мяч вперед (сидя и стоя), бросить мяч (диаметр 6-8 см) бросок вниз, на расстояние.

**ЖДЖ:** письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.

#### Базовые двигательные упражнения:

1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении.

**Игра:** Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . **Вывод:** дыхательное упражнение «Бокс».

Группа <u>- дошкольная группа.</u> Детям <u>5-6 лет.</u> Срок создания плана — <u>14-16 ноября 2023 г.</u>

Вторник	Среда	Четверг
Упорно работаю, лазаю.	Формирование здорового образа жизни.	Катание, бросок.
Цель: работа на четвереньках по наклонной	Цель: Дать детям представление о теле и	Цель: удерживать мяч одной рукой и двумя
доске в прямом направлении между	органах чувств человека, их роли в	руками, собирать шарики и шары разного
предметами на расстоянии до 10 м; лежа на	организме и способах их защиты и ухода.	размера, складывать их в корзину (коробку)
спине, подтягиваясь руками по	Объяснить важность соблюдения здорового	самостоятельно, катать мячи, бросать мяч
гимнастической скамье, работая вперед.	питания и пользу овощей, фруктов и	вперед обеими руками, катать мяч вперед
Работа на четвереньках, опираясь на	витаминов для организма человека.	(сидя и стоя), бросить мяч (диаметр 6-8 см)
подошвы и ладони, работа под верёвкой,	ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	бросок вниз, на расстояние.
подвешенной на высоте 50 сантиметров.	скрестите руки на груди и напишите с обеих	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
Работа через обручи. Подъем на	сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
гимнастическую стенку с попеременными	вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
шагами вверх и вниз, прыжки через бревно и	разжимать и смыкать пальцы.	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
гимнастическую скамейку;	Базовые двигательные упражнения:	Базовые двигательные упражнения:
ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном	1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте
скрестите руки на груди и напишите с обеих	направлении, с разной скоростью, по кругу	в правильном направлении.
сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	между предметами, бег на цыпочках.	Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай».
вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	Игра: Поиграйте в игру «Работай надо	Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».
разжимать и смыкать пальцы.	мной».	
Базовые двигательные упражнения:	Вывод: Выполните дыхательное	
1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной	упражнение.	
25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через		
веревочку или палку.		
Игра: «Какой ход?» играть в игру.		
Вывод: Общая похвала детям. Делаем		
дыхательные упражнения		

Группа <u>- дошкольная группа.</u> Детям <u>5-6 лет.</u> Срок создания плана <u>21-23 ноября 2023 г.</u>

#### Вторник Среда Четверг Упорно работаю, лазаю. Бросок, ловля, перекат. Упорно работаю, лазаю. Цель: подбросить мяч вверх через веревку и Цель: чередовать ходьбу и бег, работать Цель: чередовать ходьбу и бег, работать между предметами «змейкой» на поймать его обеими руками, одной рукой между предметами «змейкой» на четвереньках, работать между (поочередно правой и левой рукой); четвереньках, работать между препятствиями; толкать мяч головой и препятствиями; толкать мяч головой и перекатывание мяча между предметами, работать на четвереньках (дистанция 3-4 м); расположенными в ряд, бросание мяча в работать на четвереньках (дистанция 3-4 м); Подтягивание себя вдоль гимнастической стену и ловля его обеими руками; Бросок Подтягивание себя вдоль гимнастической мешка с песком в мишень на расстояние 2скамьи руками, опираясь на плечи и колени. скамьи руками, опираясь на плечи и колени. Работа с несколькими предметами, работа 2,5 м, бросок в рывке, переброс мяча через Работа с несколькими предметами, работа внутри обруча разными способами, лазание голову обеими руками друг к другу внутри обруча разными способами, лазание по гимнастической стенке и перелезание с (расстояние 1,5-2 м), перебрасывание мяча по гимнастической стенке и перелезание с одной гимнастической стенки на другую. между предметами обеими руками одной гимнастической стенки на другую. (расстояние 4 м), бросая мяч и продвигаясь ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя вперед, двигайтесь навстречу и ловите на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с обеими руками (расстояние 4-5 м). держанием опоры, шагая вперед, рядом, держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя назад, выставляя ногу вперед, на пятку. на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с Базовые двигательные упражнения: Базовые двигательные упражнения: 1. Прокат мяча через ворота. держанием опоры, шагая вперед, рядом, 1. Прокат мяча через ворота. 2. Подтверждение прыжка вперед с двойным назад, выставляя ногу вперед, на пятку. 2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. Базовые двигательные упражнения: окончанием. Игра: Игра «Дом Козека». 1. Прыжок вперед на двух ногах. Игра: Игра «Дом Козека». 2,3-4 прыжка через палочки. Вывод: выполните дыхательное упражнение Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч». «Надуй мяч». Игра: Поиграйте в игру «Мишка и зайчики Вывод: Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».

**Группа** <u>- дошкольная группа.</u> **Детям** 5-6 лет.

Вторник	Среда	Четверг	
Упорно работаю, лазаю.	Упражнения на баланс.	Прыгать.	
Цель: работа на четвереньках по наклонной	Цель: пройти прямо по канату,	Цель: Стояние на одном месте, прыжки на	
доске в прямом направлении между	ограниченному стропами (шириной 20-25 см,	двух ногах, прыжки на двух ногах вперед на	
предметами на расстоянии до 10 м; лежа на спине, подтягиваясь руками по гимнастической скамье, работая вперед.	длиной 2-2,5 м), на гимнастической скамье. Экшн-игры. Побуждать детей играть в простые игры со	расстояние 2-3 метра, стояние на одном месте, прыжки вправо и влево. Прыжки на одной ноге (поочередно правая и левая)	
Работа на четвереньках, опираясь на подошвы и ладони, работа под верёвкой, подвешенной на высоте 50 сантиметров. Работа через обручи. Подъем на гимнастическую стенку с попеременными шагами вверх и вниз, прыжки через бревно и гимнастическую скамейку; ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	взрослыми.  ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.  Базовые двигательные упражнения:  1. Прыжок вперед на двух ногах.  2,3-4 прыжка через палочки.  Игра: Поиграйте в игру «Мишка и зайчики ».  Вывод: Дыхательное упражнение «Птицы	стопы вместе, врозь, прыжки на 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 см), прыжки с высоты 20-25 см, прыжки из положения стоя на длинную (около 70 см), прыжки с коротким прыгуном; ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с удержанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения:  1. Работа по нескольким дугам.	
<b>Базовые двигательные упражнения:</b> 1. Прокат мяча через ворота. 2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием.	машут крыльями».	машут крыльями».  2. Повторите перекати ворота.  Игра: Поиграйте в «С	2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу». <b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм
<b>Игра: Игра</b> «Дом Козека» . <b>Вывод:</b> выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».		«Держи тело свободным».	

Группа <u>- дошкольная группа.</u> Детям <u>5-6 лет.</u> Период создания плана <u>05-07декабря 2023 г.</u>

Вторник	Среда	Четверг
Повышение культурно-гигиенических	Создание здорового образа жизни.	Постепенно приучайте ребенка к
навыков.	Цель: понять значение слова «Здоровье –	распорядку дня.
Цель: Совершенствование навыков	великое богатство», понять влияние своих	Цель: мыть руки перед едой и при их
культурного питания и свободного	действий на организм, пользу чистки зубов,	загрязнении, в 1 год 1 мес - 1 год 3 мес
пользования кухонной утварью.	возможность профилактики простудных	самостоятельно есть твердую пищу ложкой, а
Развитие самоконтроля в соблюдении правил	заболеваний. Расширение понятия здорового	в 1 год 6 мес - учить есть суп (пить хлеб с
личной гигиены: контроль чистоты тела,	образа жизни.	супом, есть только еду из своей тарелки),
мытье рук и ног, чистка зубов, полоскание	ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	взрослый пользуется салфетками, проявляет
рта после еды, пользование полотенцем для	скрестите руки на груди и напишите с обеих	уважение к взрослым после еды.
рук, обтирание влажной тряпкой до пояса.	сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
Поймите необходимость проведения этих	вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
мероприятий и использования предметов	разжимать и смыкать пальцы.	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
личной гигиены.	Базовые двигательные упражнения:	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном	Базовые двигательные упражнения:
скрестите руки на груди и напишите с обеих	направлении, с разной скоростью, по кругу	1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте
сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	между предметами, бег на цыпочках.	в правильном направлении.
вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	Игра: Поиграйте в игру «Работай надо	Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай».
разжимать и смыкать пальцы.	мной».	Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».
Базовые двигательные упражнения:	Вывод: Выполните дыхательное	
1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной	упражнение.	
25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через		
веревочку или палку.		
<b>Игра:</b> «Какой ход?» играть в игру.		
Вывод: Общая похвала детям. Выполнение		
дыхательных упражнений.		

Детям <u>5-6 лет.</u>

Срок создания плана – <u>12-14 декабря 2023 года.</u>

#### Вторник Среда Четверг Спортивная подготовка. Создание здорового образа жизни. Упражнения на баланс. **Цель**: понять значение слова «Здоровье – Цель: катание на санках. Скатывание с Цель: Идите по зигзагообразной ленте, великое богатство», понять влияние своих холма; катание друг на друге, катание на останавливаясь у знака, меняя темп действий на организм, пользу чистки зубов, санках в гору, торможение при спуске с небольшой группой и всей группой. возможность профилактики простудных горки, самостоятельное скольжение по Экшн-игры. заболеваний. Расширение понятия здорового обледенелой дороге. Совершенствование основных движений образа жизни. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя детей (ходьба, бег, метание, перекатывание), ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с способствуя развитию интереса детей к игре. на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя удержанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: удержанием опоры, шагая вперед, рядом, 1. Прыжок вперед на двух ногах. Базовые двигательные упражнения: назад, выставляя ногу вперед, на пятку. 2,3-4 прыжка через палочки. 1. Работа по нескольким дугам. Базовые двигательные упражнения: **Игра: Поиграйте в игру** «Мишка и зайчики 2. Повторите перекатывание мяча через 1. Работа по нескольким дугам. ворота. » . 2. Повторите перекатывание мяча через **Игра:** Поиграйте в «Сестрицу Медведицу». **Вывод:** Дыхательное упражнение «Птицы ворота. Вывод: расслабьтесь под медленный ритм машут крыльями». **Игра:** Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . «Держи тело свободным». Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».

Группа - дошкольная группа.

Детям 5-6 лет.

Период создания плана – 19-21 декабря 2023 года.

Вторник	Среда	Четверг
Упражнения на баланс.	Создание здорового образа жизни.	Постепенно приучайте ребенка к
Цель: Идите по зигзагообразной ленте,	<b>Цель</b> : понять значение слова «Здоровье –	распорядку дня.
останавливаясь у знака, меняя темп	великое богатство», понять влияние своих	Цель: мыть руки перед едой и при их
небольшой группой и всей группой.	действий на организм, пользу чистки зубов,	загрязнении, в 1 год 1 мес - 1 год 3 мес
Экшн-игры.	возможность профилактики простудных	самостоятельно есть твердую пищу ложкой, а
Совершенствование основных движений	заболеваний. Расширение понятия здорового	в 1 год 6 мес - учить есть суп (пить хлеб с
детей (ходьба, бег, метание, перекатывание),	образа жизни.	супом, есть только еду из своей тарелки),
способствуя развитию интереса детей к игре.	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	взрослый пользуется салфетками, проявляет
ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	уважение к взрослым после еды.
на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	держанием опоры, шагая вперед, рядом,	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
держанием опоры, шагая вперед, рядом,	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	Базовые двигательные упражнения:	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
Базовые двигательные упражнения:	1. Прокат мяча через ворота.	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
1. Прыжок вперед на двух ногах.	2. Подтверждение прыжка вперед с двойным	Базовые двигательные упражнения:
2,3-4 прыжка через палочки.	окончанием.	1. Работа по нескольким дугам.
Игра: Поиграйте в игру «Мишка и зайчики	Игра: Игра «Дом Козека».	2. Повторите перекатывание мяча через
».	Вывод: выполните дыхательное упражнение	ворота.
Вывод: Дыхательное упражнение «Птицы	«Надуй мяч».	<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».
машут крыльями».		Вывод: расслабьтесь под медленный ритм
<b>7</b> 1		«Держи тело свободным».
	•	•

Группа - дошкольная группа. Детям <u>5-6 лет.</u>

Вторник	Среда	Четверг
Прыгать.	Усиливающие меры.	Гулять пешком.
Цель: Стояние на одном месте, прыжки на	Цель: Занимать детей воздушными и	Цель: следовать за воспитателем, ходить
двух ногах, прыжки на двух ногах вперед на	водными занятиями, воздействием	парами, ходить рука об руку по кругу, идти,
расстояние 2-3 метра, стояние на одном	ультрафиолетовых лучей во время прогулки,	меняя темп, идти, меняя направление,
месте, прыжки вправо и влево. Прыжки на	хождения босиком по теплому песку в	переходить от ходьбы к бегу, уметь
одной ноге (поочередно правая и левая)	течение 2-3 минут, применения воздушных	координировать движения руки и ноги во
стопы вместе, врозь, прыжки на 4-5 линий	ванн несколько раз в день при одевании и	время работы; удержание равновесия на
(расстояние между линиями 40-50 см),	раздевании (продолжительность воздушных	возвышенной (сверху) опоре. Уделяя
прыжки с высоты 20-25 см, прыжки из	ванн составляет 2-3 минуты, 6- продлить до	внимание данному знаку, совершенствуем
положения стоя на длинную (около 70 см),	10 минут).	умение выполнять движения согласно знаку.
прыжки с коротким прыгуном;	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	Образование для дружбы.
ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	держанием опоры, шагая вперед, рядом,	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
держанием опоры, шагая вперед, рядом,	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	Базовые двигательные упражнения:	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
Базовые двигательные упражнения:	1. Прокат мяча через ворота.	Базовые двигательные упражнения:
1. Прыжок вперед на двух ногах.	2. Подтверждение прыжка вперед с двойным	1. Работа по нескольким дугам.
2,3-4 прыжка через палочки.	окончанием.	2. Повторите перекатывание мяча через
Игра: Поиграйте в игру «Мишка и зайчики	Игра: Игра «Дом Козека».	ворота.
».	Вывод: выполните дыхательное упражнение	Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».
Вывод: Дыхательное упражнение «Птицы	«Надуй мяч».	Вывод: расслабьтесь под медленный ритм
машут крыльями».		«Держи тело свободным».

**Группа** <u>- дошкольная группа.</u> Детям <u>5-6 лет.</u>

Вторник	Среда	Четверг
Спортивная подготовка.	Повышение культурно-гигиенических	Ходьба и упражнения на баланс.
Цель: Воспитание интереса к физическому	навыков.	Цель: следовать за воспитателем, ходить
воспитанию и спорту и обучение занятиям	Цель: Поддержка взаимопомощи детей в	парами, ходить рука об руку по кругу, идти,
физической культурой и спортом.	проведении гигиенических мероприятий.	меняя темп, идти, меняя направление,
Продолжать знакомить со спортом. Обучение	Совершенствование навыков	переходить от ходьбы к бегу, опираться на
технике безопасности в тренажерном зале и	самообслуживания и ухода за одеждой.	ладони и колени, работать в правильном
на спортивной площадке.	Поручаем им максимально выполнять	направлении. Учимся обращать внимание на
Катание на санях. Катание на санках спиной	рабочие задания, обязанности кухонных	данный знак. Укрепление мышц стопы и
к спине, спуск с горки один на один и по	работников, готовить необходимые	коленей.
двое;	инструменты для различных детских	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	занятий.	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	Формирование умений соблюдать правила	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
держанием опоры, шагая вперед, рядом,	гигиены в общественных местах.	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	Базовые двигательные упражнения:
Базовые двигательные упражнения:	скрестите руки на груди и напишите с обеих	1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте
1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте	сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	в правильном направлении.
в правильном направлении.	вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай».
<b>Игра:</b> Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай».	разжимать и смыкать пальцы.	Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».
Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».	Базовые двигательные упражнения:	
	1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном	
	направлении, с разной скоростью, по кругу	
	между предметами, бег на цыпочках.	
	Игра: Поиграйте в игру «Работай надо	
	мной».	
	Вывод: Выполните дыхательное	
	упражнение.	

**Группа** <u>- дошкольная группа.</u> Детям <u>5-6 лет.</u>

Вторник	Среда	Четверг
Упражнения на баланс.	Упорно работаю, лазаю.	Катание, бросок.
Цель: Ходьба по прямой по канату,	Цель: перепрыгнуть через бревно (диаметр	Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать
ограниченному линиями (шириной 20-25 см,	15-20 см), работать под веревкой,	и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить
длиной 2-2,5 м), по гимнастической скамье,	расположенной на 35-40 см выше, работать	мяч вперед, вверх, перебросить мяч через
лазанию по предметам (гимнастической	через обруч (диаметр 45 см).	ленту, натянутую на уровне груди ребенка.
скамейке, мягкому модулю и т.п.): стоя.	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	Образование для дружбы.
Экшн-игры.	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
Научиться гармонично выполнять движения,	держанием опоры, шагая вперед, рядом,	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
уметь передавать простые действия	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
некоторых персонажей.	Базовые двигательные упражнения:	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	1. Прокат мяча через ворота.	Базовые двигательные упражнения:
скрестите руки на груди и напишите с обеих	2. Подтверждение прыжка вперед с двойным	1. Работа по нескольким дугам.
сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	окончанием.	2. Повторите перекатывание мяча через
вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	Игра: Игра «Дом Козека» .	ворота.
разжимать и смыкать пальцы.	Вывод: выполните дыхательное упражнение	Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».
Базовые двигательные упражнения:	«Надуй мяч».	Вывод: расслабьтесь под медленный ритм
1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной		«Держи тело свободным».
25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через		_
веревочку или палку.		
<b>Игра:</b> «Какой ход?» играть в игру.		
Вывод: Общая похвала детям. Выполнение		
дыхательных упражнений.		

Вторник	Среда	Четверг
Ходьба и упражнения на баланс.	Катание, бросок.	Упорно работаю, лазаю.
Цель: Ходить группой на доске (ширина	Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать	Цель: перепрыгнуть через бревно (диаметр
<b>20 см, длина 1,5-2 метра),</b> один конец	и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить	15-20 см), работать под веревкой,
которой расположен на высоте 15-20 см над	мяч вперед, вверх, перебросить мяч через	расположенной на 35-40 см выше, работать
полом, среди кубиков, кеглей, обручей,	ленту, натянутую на уровне груди ребенка.	через обруч (диаметр 45 см).
палочек;	Образование для дружбы.	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
скрестите руки на груди и напишите с обеих	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	держанием опоры, шагая вперед, рядом,	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	Базовые двигательные упражнения:
разжимать и смыкать пальцы.	Базовые двигательные упражнения:	1. Прокат мяча через ворота.
Базовые двигательные упражнения:	1. Работа по нескольким дугам.	2. Подтверждение прыжка вперед с двойным
1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной	2. Повторите перекатывание мяча через	окончанием.
25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через	ворота.	Игра: Игра «Дом Козека».
веревочку или палку.	<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».	Вывод: выполните дыхательное упражнение
Игра: «Какой ход?» играть в игру.	Вывод: расслабьтесь под медленный ритм	«Надуй мяч».
Вывод: Общая похвала детям. Выполнение	«Держи тело свободным».	
дыхательных упражнений.		

Вторник	Среда	Четверг
Катание, бросок.	Ходьба и упражнения на баланс.	Упражнения на баланс.
Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать	Цель: Учимся переходить от обруча к	Цель: Ходьба по прямой по канату,
и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить	обручу, учимся вставать и слезать с модуля	ограниченному линиями (шириной 20-25 см,
мяч вперед, вверх, перебросить мяч через	или гимнастической скамьи. Прыжок через	длиной 2-2,5 м), по гимнастической скамье,
ленту, натянутую на уровне груди ребенка.	скакалку или палку, поднятую на 12-18 см	лазанию по предметам (гимнастической
Образование для дружбы.	над полом.	скамейке, мягкому модулю и т.п.): стоя.
ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	Экшн-игры.
на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	скрестите руки на груди и напишите с обеих	Научиться гармонично выполнять движения,
держанием опоры, шагая вперед, рядом,	сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	уметь передавать простые действия
назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	некоторых персонажей.
Базовые двигательные упражнения:	разжимать и смыкать пальцы.	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
1. Работа по нескольким дугам.	Базовые двигательные упражнения:	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
2. Повторите перекатывание мяча через	1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
ворота.	направлении, с разной скоростью, по кругу	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».	между предметами, бег на цыпочках.	Базовые двигательные упражнения:
Вывод: расслабьтесь под медленный ритм	Игра: Поиграйте в игру «Работай надо	1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте
«Держи тело свободным».	мной».	в правильном направлении.
	Вывод: Выполните дыхательное	Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай».
	упражнение.	Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».

Вторник	Среда	Четверг
Упражнения на баланс.	Ходьба на месте.	Спортивная подготовка.
Цель: Поднятие рук вверх, опускание вниз;	Цель: Стоя в исходном положении, согнуть в	Цель: Катание на санках: учиться сидеть на
предметы (высота 10-15 см): прыжки из	колене левую (правую) ногу (удерживая	санках, скатываться с горки, тянуть сани за
обруча в обруч; перепрыгивание через	предмет). Держась за опору, встав на	веревку, катать на санках игрушки; .
несколько препятствий (ленточек, кубиков и	цыпочки и подтягиваясь. Выставление пятки	Катание на коньках: берем детей за руки.
т.п.), расположенных на доске на расстоянии	вперед. Движение лодыжек (сидя).	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
20 см, медленно вращаясь на месте.	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
скрестите руки на груди и напишите с обеих	держанием опоры, шагая вперед, рядом,	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	Базовые двигательные упражнения:
вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	Базовые двигательные упражнения:	1. Работа по нескольким дугам.
разжимать и смыкать пальцы.	1. Прокат мяча через ворота.	2. Повторите перекатывание мяча через
Базовые двигательные упражнения:	2. Подтверждение прыжка вперед с двойным	ворота.
1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной	окончанием.	<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».
25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через	Игра: Игра «Дом Козека».	Вывод: расслабьтесь под медленный ритм
веревочку или палку.	Вывод: выполните дыхательное упражнение	«Держи тело свободным».
<b>Игра:</b> «Какой ход?» играть в игру.	«Надуй мяч».	
Вывод: Общая похвала детям. Выполнение		
дыхательных упражнений.		

Группа - дошкольная группа. Детям <u>5-6 лет.</u>

Вторник	Среда	Четверг
Бросок, перекат, ловля.	Спортивная подготовка.	Создание здорового образа жизни. Цель:
Цель: катать мячи и обручи между	Цель: Воспитывать интерес к физическому	Расширить представление о пользе
предметами. Метание предметов на	воспитанию и спорту и привлекать к	физической активности (утренняя зарядка,
расстояние (не менее 3,5-6,5 м), правой и	занятиям физической культурой и спортом.	фитнес, спорт и активные игры) и
левой рукой в мишень, расположенную	Продолжать знакомить со спортом. Обучение	полноценного сна. Учить оказывать простую
горизонтально (с расстояния 2–2,5 м), в	технике безопасности в тренажерном зале и	помощь себе при падении, обращаться к
мишень, расположенную вертикально, на	на спортивной площадке.	взрослым при болезни.
расстояние 1,5 м (высота от центра мишени –	Скользящий. Самостоятельное катание на	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
1,5 м) метание; перебросить мяч друг другу	коньках, бег и катание на коньках;	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
снизу и через голову (на расстояние 1,5 м),	Горнолыжный спорт. Движение вперед	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
поймать; перебрасывать мяч через	попеременными шагами один за другим,	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
препятствия обеими руками и одной рукой	скользя правой и левой ногой. Стоя на одном	Базовые двигательные упражнения:
через голову (с расстояния 2 м);	месте, поворачиваясь то вправо, то влево,	1. Прокат мяча через ворота.
подбрасывание мяча вверх и ловля его	крутясь;	2. Подтверждение прыжка вперед с двойным
обеими руками (3-4 раза подряд);	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	окончанием.
ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	Игра: Игра «Дом Козека».
скрестите руки на груди и напишите с обеих	держанием опоры, шагая вперед, рядом,	Вывод: выполните дыхательное упражнение
сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	«Надуй мяч».
вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	Базовые двигательные упражнения:	
разжимать и смыкать пальцы.	1. Работа по нескольким дугам.	
Базовые двигательные упражнения:	2. Повторите перекатывание мяча через	
1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной	ворота.	
25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через	Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».	
веревочку или палку.	Вывод: расслабьтесь под медленный ритм	
Игра: «Какой ход?» играть в игру.	«Держи тело свободным».	
Вывод: Общая похвала детям. Выполнение		
дыхательных упражнений.		

Вторник	Среда	Четверг
Ходьба на месте.	Спортивная подготовка.	Катание, бросок.
Цель: Стоя в исходном положении, согнуть в	Цель: Катание на санках: учиться сидеть на	Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать
колене левую (правую) ногу (удерживая	санках, скатываться с горки, тянуть сани за	и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить
предмет). Держась за опору, встав на	веревку, катать на санках игрушки; .	мяч вперед, вверх, перебросить мяч через
цыпочки и подтягиваясь. Выставление пятки	Катание на коньках: берем детей за руки.	ленту, натянутую на уровне груди ребенка.
вперед. Движение лодыжек (сидя).	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	Образование для дружбы.
ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
скрестите руки на груди и напишите с обеих	держанием опоры, шагая вперед, рядом,	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	Базовые двигательные упражнения:	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
разжимать и смыкать пальцы.	1. Прокат мяча через ворота.	Базовые двигательные упражнения:
Базовые двигательные упражнения:	2. Подтверждение прыжка вперед с двойным	1. Работа по нескольким дугам.
1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной	окончанием.	2. Повторите перекатывание мяча через
25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через	Игра: Игра «Дом Козека» .	ворота.
веревочку или палку.	Вывод: выполните дыхательное упражнение	Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».
Игра: «Какой ход?» играть в игру.	«Надуй мяч».	Вывод: расслабьтесь под медленный ритм
Вывод: Общая похвала детям. Выполнение		«Держи тело свободным».
дыхательных упражнений.		

Группа - дошкольная группа. Детям <u>5-6 лет.</u>

Вторник	Среда	Четверг
Бросок, перекат, ловля.	Ходьба на месте.	Ходьба и упражнения на баланс.
Цель: катать мячи и обручи между	Цель: Стоя в исходном положении, согнуть в	Цель: следовать за воспитателем, ходить
предметами. Метание предметов на	колене левую (правую) ногу (удерживая	парами, ходить рука об руку по кругу, идти,
расстояние (не менее 3,5–6,5 м), правой и	предмет). Держась за опору, встав на	меняя темп, идти, меняя направление,
левой рукой в мишень, расположенную	цыпочки и подтягиваясь. Выставление пятки	переходить от ходьбы к бегу, опираться на
горизонтально (с расстояния 2–2,5 м), в	вперед. Движение лодыжек (сидя).	ладони и колени, работать в правильном
мишень, расположенную вертикально, на	ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	направлении. Учимся обращать внимание на
расстояние 1,5 м (высота от центра мишени –	скрестите руки на груди и напишите с обеих	данный знак. Укрепление мышц стопы и
1,5 м) метание; перебросить мяч друг другу	сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	коленей.
снизу и через голову (на расстояние 1,5 м),	вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
поймать; перебрасывать мяч через	разжимать и смыкать пальцы.	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
препятствия обеими руками и одной рукой	Базовые двигательные упражнения:	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
через голову (с расстояния 2 м);	1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
подбрасывание мяча вверх и ловля его	направлении, с разной скоростью, по кругу	Базовые двигательные упражнения:
обеими руками (3-4 раза подряд);	между предметами, бег на цыпочках.	1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте
ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	Игра: Поиграйте в игру «Работай надо	в правильном направлении.
на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	мной».	Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай».
держанием опоры, шагая вперед, рядом,	Вывод: Выполните дыхательное	Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».
назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	упражнение.	
Базовые двигательные упражнения:		
1. Работа по нескольким дугам.		
2. Повторите перекатывание мяча через		
ворота.		
<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».		
Вывод: расслабьтесь под медленный ритм		
«Держи тело свободным».		

Детям <u>5-6 лет.</u> Период создания плана <u>27-29 февраля 2024 г.</u>

Вторник	Среда	Четверг
Упражнения для груди.	Упражнения для ног.	Личная двигательная активность.
Цель: Упражнения для груди.	Цель: Подняться и встать на цыпочки.	Цель: Поддерживать игры детей с мячами,
Положите обе руки на талию и совершайте	Выставить обе ноги вперед поочередно,	подвижными игрушками, обручами,
повороты влево-вправо (быстро и плавно).	сначала поставить пятку, затем кончик	поощрять использование физкультурных
Наклониться вправо, влево, откинуться	стопы, хлопнуть в ладоши. 4-5 раз подряд	средств, атрибутов для спортивных и
назад. В положении стоя обе ноги вместе	полусидя. Сядьте, положив обе руки на	подвижных игр. Побуждать детей выполнять
(врозь), наклониться вперед, дотянуться	талию, вытянув в обе стороны. Согните	упражнения вместе с воспитателем,
пальцами рук до концов стоп, положить	колено, вытяните вперед, снова согните и	участвовать в активных играх.
вещи и поднять их вверх. Стоя на коленях и	опустите. Вытягивание кончика стопы,	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
перекатывая мяч.	поворот пятки.	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	скрестите руки на груди и напишите с обеих	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
держанием опоры, шагая вперед, рядом,	сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	Базовые двигательные упражнения:
назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте
Базовые двигательные упражнения:	разжимать и смыкать пальцы.	в правильном направлении.
1. Работа по нескольким дугам.	Базовые двигательные упражнения:	Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай».
2. Повторите перекатывание мяча через	1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном	Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».
ворота.	направлении, в разном темпе, по кругу	
<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».	между предметами.	
Вывод: расслабьтесь под медленный ритм	Игра: Поиграйте в игру «Работай надо	
«Держи тело свободным».	мной».	
	Вывод: Выполните дыхательное	
	упражнение.	

Группа - дошкольная группа. Срок создания плана <u>5-7 марта 2024 года.</u>

Вторник	Среда	Четверг
Формирование первоначальных	Оздоровительные и фитнес-меры.	Оздоровительные и фитнес-меры.
представлений о здоровом образе жизни.	Цель: Учить детей легко одеваться в группе.	Цель: Учить детей легко одеваться в группе.
Цель: Расширить представления об организме	Обеспечение продолжительности их	Обеспечение продолжительности их
человека и особенностях его деятельности.	пребывания на свежем воздухе согласно	пребывания на свежем воздухе согласно
Обратить внимание детей на особенности их	распорядку дня.	распорядку дня.
организма и здоровья. Расширить понимание	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
важных составляющих здорового образа	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
жизни: правильного питания, движения, сна и	держанием опоры, шагая вперед, рядом,	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
солнца, воздуха и воды, а также факторов,	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
вредящих здоровью.	Базовые двигательные упражнения:	Базовые двигательные упражнения:
Улучшение понимания того, что здоровье	1. Работа по нескольким дугам.	1. Работа по нескольким дугам.
человека зависит от правильного питания.	2. Повторите перекатывание мяча через	2. Повторите перекатывание мяча через
Расширение понимания влияния гигиены и	ворота.	ворота.
распорядка дня на здоровье человека.	<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».	<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».
Формирование навыков ухода за больным:	Вывод: расслабьтесь под медленный ритм	Вывод: расслабьтесь под медленный ритм
заботиться о нем, не шуметь, выполнять его	«Держи тело свободным».	«Держи тело свободным».
просьбы и задания.		
ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите		
руки на груди и напишите с обеих сторон,		
хлопните в ладоши; поднимать руки вперед,		
вверх, в стороны, сгибать их, писать,		
разжимать и смыкать пальцы.		
Базовые двигательные упражнения:		
1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25		
см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через		
веревочку или палку.		
Игра: «Какой ход?» играть в игру.		
Вывод: Общая похвала детям. Выполнение		
дыхательных упражнений.		

Вторник	Среда	Четверг
Упражнения для груди.	Упражнения для ног.	Личная двигательная активность.
Цель: Упражнения для груди.	Цель: Подняться и встать на цыпочки.	Цель: Поддерживать игры детей с мячами,
Положите обе руки на талию и совершайте	Выставить обе ноги вперед поочередно,	подвижными игрушками, обручами,
повороты влево-вправо (быстро и плавно).	сначала поставить пятку, затем кончик	поощрять использование физкультурных
Наклониться вправо, влево, откинуться	стопы, хлопнуть в ладоши. 4-5 раз подряд	средств, атрибутов для спортивных и
назад. В положении стоя обе ноги вместе	полусидя. Сядьте, положив обе руки на	подвижных игр. Побуждать детей выполнять
(врозь), наклониться вперед, дотянуться	талию, вытянув в обе стороны. Согните	упражнения вместе с воспитателем,
пальцами рук до концов стоп, положить	колено, вытяните вперед, снова согните и	участвовать в активных играх.
вещи и поднять их вверх. Стоя на коленях и	опустите. Вытягивание кончика стопы,	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
перекатывая мяч.	поворот пятки.	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	скрестите руки на груди и напишите с обеих	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
держанием опоры, шагая вперед, рядом,	сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	Базовые двигательные упражнения:
назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте
Базовые двигательные упражнения:	разжимать и смыкать пальцы.	в правильном направлении.
1. Работа по нескольким дугам.	Базовые двигательные упражнения:	Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай».
2. Повторите перекатывание мяча через	1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном	Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».
ворота.	направлении, с разной скоростью, по кругу	
<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».	между предметами, бег на цыпочках.	
Вывод: расслабьтесь под медленный ритм	Игра: Поиграйте в игру «Работай надо	
«Держи тело свободным».	мной».	
	Вывод: Выполните дыхательное	
	упражнение.	

Детям <u>5-6 лет.</u> Период создания плана: 19- март 2024 года.

Вторник	Среда	Четверг
Вторник  Катание, бросок. Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. Образование для дружбы.  ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.  Базовые двигательные упражнения:  1. Работа по нескольким дугам.  2. Повторите перекатывание мяча через	Среда	Четверг
ворота. <b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу». <b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».		

Группа - дошкольная группа. Детям <u>5-6 лет.</u>

Вторник	Среда	Четверг
Упражнения для груди.	Упражнения для ног.	Личная двигательная активность.
Цель: Упражнения для груди.	Цель: Подняться и встать на цыпочки.	Цель: Поддерживать игры детей с мячами,
Положите обе руки на талию и совершайте	Выставить обе ноги вперед поочередно,	подвижными игрушками, обручами,
повороты влево-вправо (быстро и плавно).	сначала поставить пятку, затем кончик	поощрять использование физкультурных
Наклониться вправо, влево, откинуться	стопы, хлопнуть в ладоши. 4-5 раз подряд	средств, атрибутов для спортивных и
назад. В положении стоя обе ноги вместе	полусидя. Сядьте, положив обе руки на	подвижных игр. Побуждать детей выполнять
(врозь), наклониться вперед, дотянуться	талию, вытянув в обе стороны. Согните	упражнения вместе с воспитателем,
пальцами рук до концов стоп, положить	колено, вытяните вперед, снова согните и	участвовать в активных играх.
вещи и поднять их вверх. Стоя на коленях и	опустите. Вытягивание кончика стопы,	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
перекатывая мяч.	поворот пятки.	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	скрестите руки на груди и напишите с обеих	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
держанием опоры, шагая вперед, рядом,	сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	Базовые двигательные упражнения:
назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте
Базовые двигательные упражнения:	разжимать и смыкать пальцы.	в правильном направлении.
1. Работа по нескольким дугам.	Базовые двигательные упражнения:	Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай».
2. Повторите перекатывание мяча через	1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном	Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».
ворота.	направлении, с разной скоростью, по кругу	
<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».	между предметами, бег на цыпочках.	
Вывод: расслабьтесь под медленный ритм	Игра: Поиграйте в игру «Работай надо	
«Держи тело свободным».	мной».	
	Вывод: Выполните дыхательное	
	упражнение.	

Детям <u>5-6 лет.</u> **Период создания плана** : 02-04 апрель 2024 года.

Вторник	Среда	Четверг
Упражнения для груди.	Упражнения для ног.	Навыки самообслуживания.
Цель: поднять одну ногу вверх и передать	Цель: Собираем веревку подошвами ног,	Цель: Совершенствовать навыки
предмет из одной руки в другую под	сжимаем пятками мешочки с песком и	самообслуживания: самостоятельно
поднятой ногой. В положении сидя	перекладываем их с одного места на другое.	одеваться и раздеваться. Сбор, развешивание,
поднимите обе ноги, согните и напишите,	Ходьба на одной стороне палки или веревки	чистка и сушка одежды с помощью
опустите. Сидя и стоя со скрещенными	на пятках. Вставать, развешивать полотенца	взрослого. После покраски вымойте бутылки,
ногами. Стоя на коленях, наклоны вперед и	и другие мелочи подушечками ног и	кисти, протрите стол.
назад, поочередное сгибание обеих ног и	переносить их в другое место. Согните	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
письмо, подъем и опускание. Лежа на спине,	колени и поочередно поднимите обе ноги.	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
держа что-то в руке, вытянув руки и	ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
отвернувшись в этом положении от тела.	скрестите руки на груди и напишите с обеих	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
Лежа поднимите плечи, голову, руки вперед.	сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	Базовые двигательные упражнения:
ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте
на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	разжимать и смыкать пальцы.	в правильном направлении.
держанием опоры, шагая вперед, рядом,	Базовые двигательные упражнения:	Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай».
назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном	Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».
Базовые двигательные упражнения:	направлении, с разной скоростью, по кругу	
1. Работа по нескольким дугам.	между предметами, бег на цыпочках.	
2. Повторите перекатывание мяча через	Игра: Поиграйте в игру «Работай надо	
ворота.	мной».	
<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».	Вывод: Выполните дыхательное	
Вывод: расслабьтесь под медленный ритм	упражнение.	
«Держи тело свободным».		

Группа - дошкольная группа. Детям <u>5-6 лет.</u>

Вторник	Среда	Четверг
Спортивные игры. Цель: Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу от груди обеими руками. Потренируйтесь держать мяч правой и левой рукой. Бадминтон. Бросок ракетки с залпа, направляя ее в определенном направлении. Футбольные элементы. Удары по мячу в заданном направлении правой и левой ногой. Ведение мяча вокруг предметов. Забить мяч в ворота. Ударьте мяч несколько раз о стену. Хоккейные элементы. Заведите шайбу в ворота хоккейной клюшкой в заданном направлении, заправьте ее в ворота. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения:  1. Работа по нескольким дугам.	Бег.     Цель: Бежать равномерно, врассыпную, в заданном направлении, в разном темпе, между предметами, на цыпочках, останавливаясь у знака, разбиваясь на небольшие группы (до 20 м) и бег всей группой; смена направления, плескание, бег без остановки в течение 30-40 секунд, переход с ходьбы на бег и наоборот.     ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.     Базовые двигательные упражнения:     1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках.     Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».	Оздоровительные и фитнес-меры. Цель: Учить детей легко одеваться в группе. Обеспечение продолжительности их пребывания на свежем воздухе согласно распорядку дня. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения:  1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай». Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».
Базовые двигательные упражнения:	Игра: Поиграйте в игру «Работай надо	

Детям <u>5-6 лет.</u> Срок создания плана : 16-18 апрель <u>— 2024 год.</u>

Вторник	Среда	Четверг
Упражнения для груди.	Упражнения для ног.	Навыки самообслуживания.
Цель: поднять одну ногу вверх и передать	Цель: Собираем веревку подошвами ног,	Цель: Совершенствовать навыки
предмет из одной руки в другую под	сжимаем пятками мешочки с песком и	самообслуживания: самостоятельно
поднятой ногой. В положении сидя	перекладываем их с одного места на другое.	одеваться и раздеваться. Сбор, развешивание,
поднимите обе ноги, согните и напишите,	Ходьба на одной стороне палки или веревки	чистка и сушка одежды с помощью
опустите. Сидя и стоя со скрещенными	на пятках. Вставать, развешивать полотенца	взрослого. После покраски вымойте бутылки,
ногами. Стоя на коленях, наклоны вперед и	и другие мелочи подушечками ног и	кисти, протрите стол.
назад, поочередное сгибание обеих ног и	переносить их в другое место.	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
письмо, подъем и опускание. Лежа на спине,	ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
держа что-то в руке, вытянув руки и	скрестите руки на груди и напишите с обеих	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
отвернувшись в этом положении от тела.	сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
ЖДЖ: Пишем с согнутыми коленями (стоя	вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	Базовые двигательные упражнения:
на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках,	разжимать и смыкать пальцы.	1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте
держась за опору, шагая вперед, рядом,	Базовые двигательные упражнения:	в правильном направлении.
назад.	1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном	Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай».
Базовые двигательные упражнения:	направлении, с разной скоростью, по кругу	Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».
1. Работа по нескольким дугам.	между предметами, бег на цыпочках.	
2. Повторите перекатывание мяча через	Игра: Поиграйте в игру «Работай надо	
ворота.	мной».	
<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».	Вывод: Выполните дыхательное	
Вывод: расслабьтесь под медленный ритм	упражнение.	
«Держи тело свободным».		

Детям <u>5-6 лет.</u> Срок создания плана:23-25 апрель <u>— 2024 год.</u>

Вторник	Среда	Четверг
Упражнения для груди.	Упражнения для ног.	Навыки самообслуживания.
Цель: поднять одну ногу вверх и передать	Цель: Собираем веревку подошвами ног,	Цель: Совершенствовать навыки
предмет из одной руки в другую под	сжимаем пятками мешочки с песком и	самообслуживания: самостоятельно
поднятой ногой. В положении сидя	перекладываем их с одного места на другое.	одеваться и раздеваться. Сбор, развешивание,
поднимите обе ноги, согните и напишите,	Ходьба на одной стороне палки или веревки	чистка и сушка одежды с помощью
опустите. Сидя и стоя со скрещенными	на пятках. Вставать, развешивать полотенца	взрослого. После покраски вымойте бутылки,
ногами. Стоя на коленях, наклоны вперед и	и другие мелочи подушечками ног и	кисти, протрите стол.
назад, поочередное сгибание обеих ног и	переносить их в другое место. Согните	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
письмо, подъем и опускание. Лежа на спине,	колени и поочередно поднимите обе ноги.	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
держа что-то в руке, вытянув руки и	ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
отвернувшись в этом положении от тела.	скрестите руки на груди и напишите с обеих	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	Базовые двигательные упражнения:
на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте
держанием опоры, шагая вперед, рядом,	разжимать и смыкать пальцы.	в правильном направлении.
назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	Базовые двигательные упражнения:	Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай».
Базовые двигательные упражнения:	1. Плавный бег, разброс, бег в заданном	Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».
1. Работа по нескольким дугам.	направлении, с разной скоростью.	
2. Повторите перекатывание мяча через	Игра: Поиграйте в игру «Работай надо	
ворота.	мной».	
<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».	Вывод: Выполните дыхательное	
Вывод: расслабьтесь под медленный ритм	упражнение.	
«Держи тело свободным».		

Детям <u>5-6 лет.</u> Период создания плана : 30 апрель — 02 май 202 4 года

Вторник	Среда	Четверг
Спортивная подготовка.	-	Оздоровительные и фитнес-меры.
Цель: езда на велосипеде. Двух- и		Цель: организовать активные игры с детьми
трехколесный велосипед. Поверните		в закрытом зимнем саду в дождливые дни,
направо, налево.		обеспечить пребывание детей на солнце (3-5
Плавание. Плавание, игры в воде; сидение в		минут) во время прогулки в теплое время
воде, поднимая ноги вверх и вниз; сидеть в		года. Походите босиком по теплому песку 2-
воде по подбородок, вылезая из воды;		3 минуты (заранее убедитесь, что он чистый
окунуть лицо в воду; попробуйте поплавать		и безопасный).
вольным стилем.		ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),		на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
скрестите руки на груди и напишите с обеих		держанием опоры, шагая вперед, рядом,
сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки		назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,		Базовые двигательные упражнения:
разжимать и смыкать пальцы.		1. Работа по нескольким дугам.
Базовые двигательные упражнения:		2. Повторите перекатывание мяча через
1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной		ворота.
25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через		<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».
веревочку или палку.		Вывод: расслабьтесь под медленный ритм
Игра: «Какой ход?» играть в игру.		«Держи тело свободным».
Вывод: Общая похвала детям. Выполнение		
дыхательных упражнений.		

Детям <u>5-6 лет.</u> Срок создания плана : 08 май<u>— 2024 год.</u>

Вторник	Среда	Четверг
Формирование культурно-гигиенических	Формирование культурно-гигиенических	Формирование культурно-гигиенических
навыков.	навыков.	навыков.
Цель: мыть руки (потирая ладони друг о	Цель: При одевании и раздевании: снимать и	Цель: достать из кармана носовой платок и
друга) и лицо ладонями во время купания,	надевать одежду в определенном порядке,	по подсказке вытереть нос.
вытирать лицо и руки с помощью взрослых.	правильно ее складывать.	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
Образование для дружбы.	Просить полуостров, зная расположение	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	своего полуострова, просто сидеть на своем	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	полуострове.	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
держанием опоры, шагая вперед, рядом,	ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	Базовые двигательные упражнения:
назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	скрестите руки на груди и напишите с обеих	1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте
Базовые двигательные упражнения:	сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	в правильном направлении.
1. Работа по нескольким дугам.	вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай».
2. Повторите перекатывание мяча через	разжимать и смыкать пальцы.	Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».
ворота.	Базовые двигательные упражнения:	
<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».	1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном	
Вывод: расслабьтесь под медленный ритм	направлении, с разной скоростью, по кругу	
«Держи тело свободным».	между предметами, бег на цыпочках.	
	Игра: Поиграйте в игру «Работай надо	
	мной».	
	Вывод: Выполните дыхательное	
	упражнение.	

Детям <u>5-6 лет.</u> Срок создания плана : 14-16 май— 2024 год.

Вторник	Среда	Четверг
Спортивная подготовка.	Оздоровительные и фитнес-меры.	Оздоровительные и фитнес-меры.
Цель: езда на велосипеде. Двух- и	Цель: Проводить все виды	Цель: организовать активные игры с детьми
трехколесный велосипед. Поверните	общеукрепляющих, общих и местных	в закрытом зимнем саду в дождливые дни,
направо, налево.	водных мероприятий: обтирание влажной	обеспечить пребывание детей на солнце (3-5
Плавание. Плавание, игры в воде; сидение в	салфеткой, ополаскивание ног, тела,	минут) во время прогулки в теплое время
воде, поднимая ноги вверх и вниз; сидеть в	полоскание рта после каждого приема пищи.	года. Походите босиком по теплому песку 2-
воде по подбородок, вылезая из воды;	Ходьба босиком по траве и песку разными	3 минуты (заранее убедитесь, что он чистый
окунуть лицо в воду; попробуйте поплавать	способами в теплые дни для профилактики	и безопасный).
вольным стилем.	плоскостопия. Выполнение физических	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	упражнений в проветриваемом помещении в	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
скрестите руки на груди и напишите с обеих	удобной легкой одежде.	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	Базовые двигательные упражнения:
разжимать и смыкать пальцы.	держанием опоры, шагая вперед, рядом,	1. Работа по нескольким дугам.
Базовые двигательные упражнения:	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	2. Повторите перекатывание мяча через
1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной	Базовые двигательные упражнения:	ворота.
25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через	1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте	<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».
веревочку или палку.	в правильном направлении.	Вывод: расслабьтесь под медленный ритм
Игра: «Какой ход?» играть в игру.	Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай».	«Держи тело свободным».
Вывод: Общая похвала детям. Выполнение	Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».	
дыхательных упражнений.		

Детям <u>5-6 лет.</u> Срок создания плана: 21-23 май— 2024 год.

Вторник	Среда	Четверг
Катание, бросок.	Ходьба и упражнения на баланс.	Ходьба и упражнения на баланс.
Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать	Цель: Учимся переходить от обруча к	Цель: следовать за воспитателем, ходить
и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить	обручу, учимся вставать и слезать с модуля	парами, ходить рука об руку по кругу, идти,
мяч вперед, вверх, перебросить мяч через	или гимнастической скамьи. Прыжок через	меняя темп, идти, меняя направление,
ленту, натянутую на уровне груди ребенка.	скакалку или палку, поднятую на 12-18 см	переходить от ходьбы к бегу, опираться на
Образование для дружбы.	над полом.	ладони и колени, работать в правильном
ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	направлении. Учимся обращать внимание на
на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	скрестите руки на груди и напишите с обеих	данный знак. Укрепление мышц стопы и
держанием опоры, шагая вперед, рядом,	сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	коленей.
назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
Базовые двигательные упражнения:	разжимать и смыкать пальцы.	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
1. Работа по нескольким дугам.	Базовые двигательные упражнения:	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
2. Повторите перекатывание мяча через	1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
ворота.	направлении, с разной скоростью, по кругу	Базовые двигательные упражнения:
<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».	между предметами, бег на цыпочках.	1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте
Вывод: расслабьтесь под медленный ритм	Игра: Поиграйте в игру «Работай надо	в правильном направлении.
«Держи тело свободным».	мной».	Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай».
	Вывод: Выполните дыхательное	Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».
	упражнение.	