

# **Циклограмма** учебно-воспитательной деятельности в старшей группе

«Смешарики»

Инструктор физкультуры: Алманиязова А.А

2023-2024 учебный год

### Циклограмма воспитательно - образовательного процесса.

Дошкольная организация: Детский сад «Бопай»

Группа : старшая группа «Смешарики» Детям 4-5 лет.

Срок создания плана – 1 сентября 2023 года.

Вторник	Четверг	Пятница
1	•	Общеразвивающие упражнения. Гулять
		пешком.
		Цель: формирование умений и навыков
		правильного выполнения движений при
		различных формах организации движений
		детей; ходить и бегать, приучать к здоровому
		образу жизни. Учимся балансировать на
		уменьшенной площади опоры.
		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: Поиграйте в игру</b> «Большое и
		маленькое колесо».

Вывод: выстраивайтесь по очереди.

### Срок создания плана 05-08 сентября 2023 г.

### Вторник

### 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. Развитие таких качеств, как ловкость, сила, скорость. Обучение дальнему броску мешка и умению перекатывать мячи через обручи. Повышение физической активности детей. Привнесение мира и дружбы в совместную работу. 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. Прокатите шарики через обручи.
- 2. Забросить сумку далеко.

**Игра:** Поиграйте в игру «Лиса».

**Вывод:** держите флаг и выстраивайтесь в шеренгу один за другим.

#### 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.

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:

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 «Поторопись» .

Вывод: выстраивайтесь по очереди.

#### Игра в мяч.

**Цель:** Побуждать детей выполнять упражнения вместе с воспитателем, участвовать в двигательных играх. Учимся ловить мяч обеими руками. Образование для организации. Развитие навыков удара мяча по полу.

Пятница

**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. Соблюдение баланса между линиями (расстояние 15 см).
- 2. Ловля мяча обеими руками.
- 2. Двигайтесь вперед, ударяя мячом об пол.

**Игра:** Поиграйте в игру «Передай мяч через сетку».

Вывод: выстраивайтесь в ряд один за другим

.

### Срок создания плана – 12-15 сентября 2023 г.

# Вторник

#### 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.

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.

Четверг

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.

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 рас 1,5 м).
- 2. Пройдите по доске.

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

#### 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.

Пятнипа

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 тасмак».

Вывод: Делаем дыхательную гимнастику.

Срок создания плана – 19-22 сентября 2023 г.

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

Срок создания плана 26-29 сентября 2023 года.

Вывод: выстраивайтесь по очереди.

#### Четверг Вторник Пятница Стоять в очереди. Иду по извилистой дороге. Рассеяние и спаривание. Цель: Встать в очередь, изменить структуру Цель: Привыкать ходить по прямой Цель: тренировать ходьбу и бег в парах. Развитие скорости и ловкости. Привыкать очереди и снова встать. Выстраивайтесь в ряд по траектории, прыгать на двух ногах (ступни одному. Стоят по двое-трое в ряд, перестраивают вместе и врозь). Бег небольшой группой, не правильно держать трость при подъеме по шеренгу, выравнивая по направлению. Ходим по мешая друг другу; идти, не нарушая линии и наклонной лестнице; Научиться очереди один за другим. Чередование ходьбы с следуя направлению; Слегка согните ноги в подбрасывать мяч вверх и ловить его, не роняя обеими руками. Уделяя внимание бегом, прыжками и другими движениями, коленях, подпрыгните и зафиксируйте, держа ноги врозь и вместе. Чувствовать начало координация движений рук и ног, поддержание данному знаку, совершенствуем умение правильной высоты. музыки и учить двигаться в соответствии с выполнять движения согласно знаку. Плавный бег с пятки на колени, мелкими и музыкой. Учить друг друга бросать мяч из ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны, крупными шагами, одиночными подряд, бег в груди. Развитие таких качеств, как ловкость вверх, отвести кисти назад в положение стоя; разные стороны. Чтобы научиться прыгать через и ловкость. Наденьте на голову мешок и сгибание пальцев и выполнение движений веревку, положите еще один мешок и потренируйтесь ходить по натянутой на вокруг кисти. Обе руки на талии, поочередно перепрыгивайте предметы. земле верёвке, держа руки в разных поворачиваясь в обе стороны, направляя обе ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе руки на руки в стороны. Наклониться вправо, влево, положениях. талию. Катайте мяч вокруг себя, сидя и стоя на ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны, наклониться, прилечь; наклониться вперед; коленях. Подняться на цыпочки; выставление вверх, отвести кисти назад в положение стоя; рука к ноге. обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, сгибание пальцев и выполнение движений Базовые двигательные упражнения: 1. Подбросить мяч вверх и поймать его группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на вокруг кисти. Обе руки на талии, поочередно талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, поворачиваясь в обе стороны, направляя обе обеими руками (3-4 раза подряд). сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы. 2. Подъем по наклонной лестнице. руки в стороны. Игра: Поиграть в национальную игру Базовые двигательные упражнения: Базовые двигательные упражнения: 1. Перебрасывать мяч из сундука друг другу. «Поторопись». 1. Кладем еще одну сумку, пропускаем дела, Вывод: выстраивайтесь по очереди. поворачиваемся. 2. Наденьте мешок на голову и пройдитесь 2. Прыжки через скакалку. по верёвке по земле, держа руки в разных **Игра:** Игра в национальную игру «Ханталапай». положениях.

**Игра:** Играйте в «Птицы и дождь» . **Вывод:** выстраивайтесь по очереди.

Период создания плана 03-06 октября 2023 г.

Период создания плана <u>03-06 октября 2023 г.</u>		
Вторник	Четверг	Пятница
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	Игра: 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».	

Вторник	Четверг	Пятница
Идите с группой.	Основные движения:	Ходьба, бег.
Цель: Продолжать детям ходить и бегать	Гулять пешком.	Цель: следовать за воспитателем, ходить
всей группой. Учимся ходить по доске	Цель: ходить по кругу в разных	парами, ходить рука об руку по кругу, идти,
длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20	направлениях и в заданном направлении,	меняя темп, идти, меняя направление,
см (3 года), перепрыгивая через скакалку или	держась за руки в разных положениях,	переходить от ходьбы к бегу, опираться на
палку. Развитие мышц корпуса, ног и стоп.	держась за руки друг друга, ходя на	ладони и колени, работать в правильном
ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	цыпочках, меняя темп с небольшой группой	направлении. Учимся обращать внимание на
скрестите руки на груди и напишите с обеих	и со всей группой, останавливаясь у знака и	данный знак. Укрепление мышц стопы и
сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	идя вдоль. зигзагообразная лента.	коленей.
вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
разжимать и смыкать пальцы.	скрестите руки на груди и напишите с обеих	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
Базовые двигательные упражнения:	сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной	вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через	разжимать и смыкать пальцы.	Базовые двигательные упражнения:
веревочку или палку.	Базовые двигательные упражнения:	1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте
<b>Игра:</b> «Какой ход?» играть в игру.	1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном	в правильном направлении.
Вывод: Общая похвала детям. Выполнение	направлении, с разной скоростью, по кругу	Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай».
дыхательных упражнений.	между предметами, бег на цыпочках.	Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».
	Игра: Поиграйте в игру «Работай надо	
	мной».	
	Вывод: Выполните дыхательное	

упражнение.

Вторник	Четверг	Пятница
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».	

# Срок создания плана $\underline{24\text{-}27}$ октября $\underline{2023}$ г.

Вторник	Четверг	Пятница
Развитие мышц корпуса, ног и стоп.	Основные движения:	Ходьба по кругу.
Цель: Продолжать детям ходить и бегать	Гулять пешком.	Цель: следовать за воспитателем, ходить
всей группой. Учимся ходить по доске	Цель: ходить по кругу в разных	парами, ходить рука об руку по кругу, идти,
длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20	направлениях и в заданном направлении,	меняя темп, идти, меняя направление,
см (3 года), перепрыгивая через скакалку или	держась за руки в разных положениях,	переходить от ходьбы к бегу, опираться на
палку. Развитие мышц корпуса, ног и стоп.	держась за руки друг друга, ходя на	ладони и колени, работать в правильном
ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	цыпочках, меняя темп с небольшой группой	направлении. Учимся обращать внимание на
скрестите руки на груди и напишите с обеих	и со всей группой, останавливаясь у знака и	данный знак. Укрепление мышц стопы и
сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	идя вдоль. зигзагообразная лента.	коленей.
вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
разжимать и смыкать пальцы.	скрестите руки на груди и напишите с обеих	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
Базовые двигательные упражнения:	сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной	вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через	разжимать и смыкать пальцы.	Базовые двигательные упражнения:
веревочку или палку.	Базовые двигательные упражнения:	1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте
Игра: «Какой ход?» играть в игру.	1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном	в правильном направлении.
Вывод: Общая похвала детям. Выполнение	направлении, с разной скоростью, по кругу	Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай».
дыхательных упражнений.	между предметами, бег на цыпочках.	Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».
	Игра: Поиграйте в игру «Работай надо	
	мной».	
	Вывод: Выполните дыхательное	
	упражнение.	

# Период создания плана 31 октября -3 ноября 2023 г.

Вторник	Четверг	Пятница
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	Игра: 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».	

Вторник	Четверг	Пятница
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.		
<b>Игра:</b> «Какой ход?» играть в игру.		
Вывод: Общая похвала детям. Делаем		
дыхательные упражнения		

Вторник	Четверг	Пятница
Упражнения на баланс. Цель: пройти прямо по канату, ограниченному стропами (шириной 20-25 см, длиной 2-2,5 м), на гимнастической скамье. Экшн-игры.	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.	Пятница 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
Побуждать детей играть в простые игры со взрослыми. 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.	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. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу	вперед ооеими 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».
	между предметами, бег на цыпочках. <b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Работай надо мной». <b>Вывод:</b> Выполните дыхательное упражнение.	

# **Период создания плана** ноября -24 ноября 2023 г.

Вторник	Четверг	Пятница
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. 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. 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».	ограниченному стропами (ширинои 20-25 см, длиной 2-2,5 м), на гимнастической скамье. Экшн-игры. Побуждать детей играть в простые игры со 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 машут крыльями».	расстояние 2-3 метра, стояние на одном месте, прыжки вправо и влево. Прыжки на одной ноге (поочередно правая и левая) 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.  2. Повторите перекатывание мяча через ворота.  Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу». Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».

### Период создания плана 28-01 декабря 2023 г.

Вторник	Четверг	Пятница
Спортивная подготовка.	Создание здорового образа жизни.	Постепенно приучайте ребенка к
Цель: Катание на санях. Скатывание с	<b>Цель</b> : понять значение слова «Здоровье –	распорядку дня.
холма; катание друг на друге, катание на	великое богатство», понять влияние своих	Цель: мыть руки перед едой и при их
санках в гору, торможение при спуске с	действий на организм, пользу чистки зубов,	загрязнении, в 1 год 1 мес - 1 год 3 мес
горки, самостоятельное скольжение по	возможность профилактики простудных	самостоятельно есть твердую пищу ложкой, а
обледенелой дороге.	заболеваний. Расширение понятия здорового	в 1 год 6 мес - учить есть суп (пить хлеб с
ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	образа жизни.	супом, есть только еду из своей тарелки),
скрестите руки на груди и напишите с обеих	ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	взрослый пользуется салфетками, проявляет
сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	скрестите руки на груди и напишите с обеих	уважение к взрослым после еды.
вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
разжимать и смыкать пальцы.	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. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной	Базовые двигательные упражнения:	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через	1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном	Базовые двигательные упражнения:
веревочку или палку.	направлении, с разной скоростью, по кругу	1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте
<b>Игра:</b> «Какой ход?» играть в игру.	между предметами, бег на цыпочках.	в правильном направлении.
Вывод: Общая похвала детям. Выполнение	Игра: Поиграйте в игру «Работай надо	Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай».
дыхательных упражнений.	мной».	Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».
	Вывод: Выполните дыхательное	

упражнение.

# Период создания плана 05-08 декабря 2023 г.

Вторник	Четверг	Пятница
Вторник  Создание здорового образа жизни. Цель: понять значение слова «Здоровье — великое богатство», понять влияние своих действий на организм, пользу чистки зубов, возможность профилактики простудных заболеваний. Расширение понятия здорового образа жизни.	Четверг Спортивная подготовка. Цель: катание на санках. Скатывание с холма; катание друг на друге, катание на санках в гору, торможение при спуске с горки, самостоятельное скольжение по обледенелой дороге. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	Пятница Упражнения на баланс. Цель: Идите по зигзагообразной ленте, останавливаясь у знака, меняя темп небольшой группой и всей группой. Экшн-игры. Совершенствование основных движений детей (ходьба, бег, метание, перекатывание),
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».	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».	способствуя развитию интереса детей к игре. 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».

Вторник	Четверг	Пятница
Упражнения на баланс.	Создание здорового образа жизни.	Постепенно приучайте ребенка к
-	Создание здорового образа жизни.  Цель: понять значение слова «Здоровье — великое богатство», понять влияние своих действий на организм, пользу чистки зубов, возможность профилактики простудных заболеваний. Расширение понятия здорового образа жизни.  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.	Постепенно приучайте ребенка к распорядку дня. Цель: мыть руки перед едой и при их загрязнении, в 1 год 1 мес - 1 год 3 мес самостоятельно есть твердую пищу ложкой, а в 1 год 6 мес - учить есть суп (пить хлеб с супом, есть только еду из своей тарелки), взрослый пользуется салфетками, проявляет уважение к взрослым после еды. 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.
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».	2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием.  Игра: Игра «Дом Козека».  Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».	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».

Вторник	Четверг	Пятница
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	<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».
Вывод: Дыхательное упражнение «Птицы	«Надуй мяч».	Вывод: расслабьтесь под медленный ритм
машут крыльями».		«Держи тело свободным».

#### Пятница Вторник Четверг Бросок, перекат, ловля. Упражнения на баланс. Ходьба и упражнения на баланс. Цель: катать мячи и обручи между Цель: Ходьба по прямой по канату, Цель: следовать за воспитателем, ходить предметами. Метание предметов на ограниченному линиями (шириной 20-25 см, парами, ходить рука об руку по кругу, идти, длиной 2-2,5 м), по гимнастической скамье, расстояние (не менее 3,5-6,5 м), правой и меняя темп, идти, меняя направление, левой рукой в мишень, расположенную лазанию по предметам (гимнастической переходить от ходьбы к бегу, опираться на горизонтально (с расстояния 2–2,5 м), в скамейке, мягкому модулю и т.п.): стоя. ладони и колени, работать в правильном направлении. Учимся обращать внимание на мишень, расположенную вертикально, на Экшн-игры. расстояние 1,5 м (высота от центра мишени – данный знак. Укрепление мышц стопы и Научиться гармонично выполнять движения, 1,5 м) метание; перебросить мяч друг другу уметь передавать простые действия коленей. снизу и через голову (на расстояние 1,5 м), некоторых персонажей. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя поймать; перебрасывать мяч через ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с препятствия обеими руками и одной рукой скрестите руки на груди и напишите с обеих держанием опоры, шагая вперед, рядом, через голову (с расстояния 2 м); сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки назад, выставляя ногу вперед, на пятку. подбрасывание мяча вверх и ловля его вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, Базовые двигательные упражнения: обеими руками (3-4 раза подряд); разжимать и смыкать пальцы. 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя в правильном направлении. Базовые двигательные упражнения: на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с 1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном **Игра:** Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай». направлении, с разной скоростью, по кругу Вывод: дыхательное упражнение «Бокс». держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. между предметами, бег на цыпочках. **Игра:** Поиграйте в игру «Работай надо Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте мной». Вывол: Выполните дыхательное в правильном направлении. **Игра:** Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай». упражнение. Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».

### **Период создания плана** 02-05 января 2024 года.

Вторник	Четверг	Пятница
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	<b>Игра:</b> 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.		
Игра: «Какой ход?» играть в игру.		
Вывод: Общая похвала детям. Выполнение		
дыхательных упражнений.		

Вторник	Четверг	Пятница
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.		

### Срок создания плана $\underline{16\text{-}19}$ января $\underline{2024}$ года.

Вторник	Четверг	Пятница
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	Четверг	Пятница
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.	Игра: 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.		
20 см, медленно вращаясь на месте. 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	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	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 ворота.  Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу». Вывод: расслабьтесь под медленный ритм

дыхательных упражнений.

#### Вторник Четверг Пятница Бросок, перекат, ловля. Общеразвивающие упражнения: Создание здорового образа жизни. Цель: Цель: катать мячи и обручи между Цель: Поднимать и опускать руку, Расширить представление о пользе предметами. Метание предметов на вытягивать руку вперед, заводить руку за физической активности (утренняя зарядка, расстояние (не менее 3,5-6,5 м), правой и спину, сгибать и переписывать, покачивать фитнес, спорт и активные игры) и левой рукой в мишень, расположенную запястьями, вращать, поворачивать ладони полноценного сна. Учить оказывать простую горизонтально (с расстояния 2-2,5 м), в помощь себе при падении, обращаться к вверх и вниз, смыкать и разжимать пальцы, мишень, расположенную вертикально, на взрослым при болезни. подвешивать на пальцах мелкие предметы, расстояние 1,5 м (высота от центра мишени – ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя сидеть и стоять вправо, поворачиваться 1,5 м) метание; перебросить мяч друг другу влево, передавать предметы друг другу, на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с снизу и через голову (на расстояние 1,5 м), держанием опоры, шагая вперед, рядом, наклоняться вперед и стоять прямо, поймать; перебрасывать мяч через держаться за опору, ходить, прыгать. назад, выставляя ногу вперед, на пятку. препятствия обеими руками и одной рукой ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя Базовые двигательные упражнения: через голову (с расстояния 2 м); 1. Прокат мяча через ворота. на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с подбрасывание мяча вверх и ловля его держанием опоры, шагая вперед, рядом, 2. Подтверждение прыжка вперед с двойным обеими руками (3-4 раза подряд); назад, выставляя ногу вперед, на пятку. окончанием. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), Базовые двигательные упражнения: Игра: Игра «Дом Козека». скрестите руки на груди и напишите с обеих 1. Работа по нескольким дугам. Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч». сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки 2. Повторите перекатывание мяча через вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, ворота. **Игра:** Поиграйте в «Сестрицу Медведицу». разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 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. **Игра:** «Какой ход?» играть в игру. Вывод: Общая похвала детям. Выполнение

### **Период создания плана** 06-09 февраля 2024 г.

Вторник	Четверг	Пятница
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.		

Вторник	Четверг	Пятница
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	ДЖЖ: 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».		

# Период создания плана 20 февраля – 23 февраля 2023 г.

Вторник	Четверг	Пятница
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.	

# Период создания плана:27-феврвль-01 март -2024 г.

Вторник	Четверг	Пятница
Бег.	Оздоровительные и фитнес-меры.	Оздоровительные и фитнес-меры.
Цель: Бежать равномерно, врассыпную, в	Цель: Учить детей легко одеваться в группе.	Цель: Учить детей легко одеваться в группе.
заданном направлении, в разном темпе,	Обеспечение продолжительности их	Обеспечение продолжительности их
между предметами, на цыпочках,	пребывания на свежем воздухе согласно	пребывания на свежем воздухе согласно
останавливаясь у знака, разбиваясь на	распорядку дня.	распорядку дня.
небольшие группы (до 20 м) и бег всей	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
группой; смените направление, всплесните и	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
бегите без остановки 30-40 секунд.	держанием опоры, шагая вперед, рядом,	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
скрестите руки на груди и напишите с обеих	Базовые двигательные упражнения:	Базовые двигательные упражнения:
сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	1. Работа по нескольким дугам.	1. Работа по нескольким дугам.
вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	2. Повторите перекатывание мяча через	2. Повторите перекатывание мяча через
разжимать и смыкать пальцы.	ворота.	ворота.
Базовые двигательные упражнения:	<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».	Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».
1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной	Вывод: расслабьтесь под медленный ритм	Вывод: расслабьтесь под медленный ритм
25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через	«Держи тело свободным».	«Держи тело свободным».
веревочку или палку.		
Игра: «Какой ход?» играть в игру.		
Вывод: Общая похвала детям. Выполнение		
дыхательных упражнений.		

Период создания плана: 05-06 март-2024г.

Вторник	Четверг	Пятница
Упражнения для груди.	Упражнения для ног.	
Цель: Упражнения для груди.	Цель: Подняться и встать на цыпочки.	
Положите обе руки на талию и совершайте	Выставить обе ноги вперед поочередно,	
повороты влево-вправо (быстро и плавно).	сначала поставить пятку, затем кончик	
Наклониться вправо, влево, откинуться	стопы, хлопнуть в ладоши. 4-5 раз подряд	
назад. В положении стоя обе ноги вместе	полусидя. Сядьте, положив обе руки на	
(врозь), наклониться вперед, дотянуться	талию, вытянув в обе стороны. Согните	
пальцами рук до концов стоп, положить	колено, вытяните вперед, снова согните и	
вещи и поднять их вверх. Стоя на коленях и	опустите. Вытягивание кончика стопы,	
перекатывая мяч.	поворот пятки.	
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. Плавный бег, разбегание, бег в заданном	
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.	

# Период создания плана: 12-15 март-2024г.

Вторник	Четверг	Пятница
		Катание, бросок.
Упражнения на баланс.	Ходьба и упражнения на баланс.	Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать
Цель: Поднятие рук вверх, опускание вниз;	Цель: следовать за воспитателем, ходить	и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить
предметы (высота 10-15 см): прыжки из	парами, ходить рука об руку по кругу, идти,	мяч вперед, вверх, перебросить мяч через
обруча в обруч; перепрыгивание через	меняя темп, идти, меняя направление,	ленту, натянутую на уровне груди ребенка.
несколько препятствий (ленточек, кубиков и	переходить от ходьбы к бегу, опираться на	Образование для дружбы.
т.п.), расположенных на доске на расстоянии	ладони и колени, работать в правильном	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
20 см, медленно вращаясь на месте.	направлении. Учимся обращать внимание на	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	данный знак. Укрепление мышц стопы и	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
скрестите руки на груди и напишите с обеих	коленей.	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	Базовые двигательные упражнения:
вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	1. Работа по нескольким дугам.
разжимать и смыкать пальцы.	держанием опоры, шагая вперед, рядом,	2. Повторите перекатывание мяча через
Базовые двигательные упражнения:	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	ворота.
1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной	Базовые двигательные упражнения:	Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».
25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через	1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте	Вывод: расслабьтесь под медленный ритм
веревочку или палку.	в правильном направлении.	«Держи тело свободным».
Игра: «Какой ход?» играть в игру.	Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай».	
Вывод: Общая похвала детям. Выполнение	Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».	
дыхательных упражнений.		

### Период создания плана :19-21 март- 2024г.

Вторник	Четверг	Пятница
Упражнения для груди.	Упражнения для ног.	
Цель: Упражнения для груди.	Цель: Подняться и встать на цыпочки.	
Положите обе руки на талию и совершайте	Выставить обе ноги вперед поочередно,	
повороты влево-вправо (быстро и плавно).	сначала поставить пятку, затем кончик	
Наклониться вправо, влево, откинуться	стопы, хлопнуть в ладоши. 4-5 раз подряд	
назад. В положении стоя обе ноги вместе	полусидя. Сядьте, положив обе руки на	
(врозь), наклониться вперед, дотянуться	талию, вытянув в обе стороны. Согните	
пальцами рук до концов стоп, положить	колено, вытяните вперед, снова согните и	
вещи и поднять их вверх. Стоя на коленях и	опустите. Вытягивание кончика стопы,	
перекатывая мяч.	поворот пятки.	
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. Плавный бег, разбегание, бег в заданном	
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.	

#### Период создания плана : 26-29 март - 2024г.

#### Вторник Четверг Пятнипа Навыки самообслуживания. Упражнения для груди. Упражнения для ног. 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 одеваться и раздеваться. Сбор, развешивание, перекладываем их с одного места на другое. 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 ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), держа что-то в руке, вытянув руки и 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. сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки Лежа поднимите плечи, голову, руки вперед. Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с в правильном направлении. разжимать и смыкать пальцы. **Игра:** Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай». держанием опоры, шагая вперед, рядом, Базовые двигательные упражнения: 1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Вывод: дыхательное упражнение «Бокс». направлении, с разной скоростью, по кругу Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. между предметами, бег на цыпочках. **Игра:** Поиграйте в игру «Работай надо 2. Повторите перекатывание мяча через мной». ворота. **Игра:** Поиграйте в «Сестрицу Медведицу». Вывод: Выполните дыхательное Вывод: расслабьтесь под медленный ритм упражнение. «Держи тело свободным».

### Период создания плана :02-05 апрель-2024 г.

Вторник	Четверг	Пятница
Формирование культурно-гигиенических	Бег.	Оздоровительные и фитнес-меры.
навыков.	Цель: Бежать равномерно, врассыпную, в	Цель: Учить детей легко одеваться в группе.
Цель: мыть руки (потирая ладони друг о	заданном направлении, в разном темпе,	Обеспечение продолжительности их
друга) и лицо ладонями во время купания,	между предметами, на цыпочках,	пребывания на свежем воздухе согласно
вытирать лицо и руки с помощью взрослых.	останавливаясь у знака, разбиваясь на	распорядку дня.
Образование для дружбы.	небольшие группы (до 20 м) и бег всей	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	группой; смена направления, плескание, бег	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	без остановки в течение 30-40 секунд,	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
держанием опоры, шагая вперед, рядом,	переход с ходьбы на бег и наоборот.	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. Работа по нескольким дугам.	сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	в правильном направлении.
2. Повторите перекатывание мяча через	вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай».
ворота.	разжимать и смыкать пальцы.	Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».
<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».	Базовые двигательные упражнения:	
Вывод: расслабьтесь под медленный ритм	1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном	
«Держи тело свободным».	направлении, с разной скоростью, по кругу	
	между предметами, бег на цыпочках.	
	Игра: Поиграйте в игру «Работай надо	
	мной».	
	Вывод: Выполните дыхательное	
	упражнение.	

# Период создания плана: 09-12 апрель -2024 г.

Вторник	Четверг	Пятница
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».		

### Период создания плана:16-19 апрель-2024 г.

Вторник	Четверг	Пятница
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».		

#### Вторник Четверг Пятница 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, водных мероприятий: обтирание влажной направо, налево. 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 года. Походите босиком по теплому песку 2воде, поднимая ноги вверх и вниз; сидеть в полоскание рта после каждого приема пищи. Ходьба босиком по траве и песку разными воде по подбородок, вылезая из воды; 3 минуты (заранее убедитесь, что он чистый окунуть лицо в воду; попробуйте поплавать способами в теплые дни для профилактики и безопасный). плоскостопия. Выполнение физических ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя вольным стилем. упражнений в проветриваемом помещении в ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), 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: 1. Работа по нескольким дугам. разжимать и смыкать пальцы. держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. 2. Повторите перекатывание мяча через Базовые двигательные упражнения: 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 **Игра:** Поиграйте в «Сестрицу Медведицу». Вывод: расслабьтесь под медленный ритм веревочку или палку. в правильном направлении. **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.

Период создания плана: 30 апрель -02-03 май -2024г.

Вторник	Четверг	Пятница
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.	

# Период создания плана: 10 май-2024г.

Вторник	Четверг	Пятница
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.	

# Период создания плана :14-17 май – 2024г.

Вторник	Четверг	Пятница
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.	

Период создания плана: 21-24 май-2024г.

Вторник	Четверг	Пятница
Катание, бросок.	Формирование культурно-гигиенических	Ходьба и упражнения на баланс.
Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать	навыков.	Цель: следовать за воспитателем, ходить
и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить	Цель: При одевании и раздевании: снимать и	парами, ходить рука об руку по кругу, идти,
мяч вперед, вверх, перебросить мяч через	надевать одежду в определенном порядке,	меняя темп, идти, меняя направление,
ленту, натянутую на уровне груди ребенка.	правильно ее складывать.	переходить от ходьбы к бегу, опираться на
Образование для дружбы.	Просить полуостров, зная расположение	ладони и колени, работать в правильном
ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя	своего полуострова, просто сидеть на своем	направлении. Учимся обращать внимание на
на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с	полуострове.	данный знак. Укрепление мышц стопы и
держанием опоры, шагая вперед, рядом,	ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево),	коленей.
назад, выставляя ногу вперед, на пятку.	скрестите руки на груди и напишите с обеих	ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя
Базовые двигательные упражнения:	сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки	на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с
1. Работа по нескольким дугам.	вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать,	держанием опоры, шагая вперед, рядом,
2. Повторите перекатывание мяча через	разжимать и смыкать пальцы.	назад, выставляя ногу вперед, на пятку.
ворота.	Базовые двигательные упражнения:	Базовые двигательные упражнения:
<b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу».	1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном	1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте
Вывод: расслабьтесь под медленный ритм	направлении, с разной скоростью, по кругу	в правильном направлении.
«Держи тело свободным».	между предметами, бег на цыпочках.	Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай».
	Игра: Поиграйте в игру «Работай надо	Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».
	мной».	
	Вывод: Выполните дыхательное	

упражнение.