

Литература:

1. Адашквичане Э. Й «Баскетбол для дошкольников»
2. Белкина В.Н «Дошкольник обучение и развитие»
3. Крусева Т.О «Справочник инструктора по физическому воспитанию»
4. Моргунова О.Н «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ»
5. Пензулаева Л.И «Физкультурные занятия с детьми 3 - 4 лет»
6. Пензулаева Л.И «Физкультурные занятия с детьми 4 - 5 лет»
7. Пензулаева Л.И «Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет»
8. Рунова М.А «Движения день за днем»
9. Сайкина Е.Г «Физкульт – привет»
10. Утробина К.К «Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет»
11. Утробина К.К «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет»
12. Фирилева Ж.Е «Са-фи-дансе»
13. Рыбкина О.Н «Фитнес в детском саду»

Младший возраст (октябрь)

№ недели	Задачи	МЕСЯЦ	
		Подгруппа	Группа
		ОКТАБРЬ	
1 неделя	Способствовать обогащению двигательного опыта, развивать умение согласовывать свои действия с движениями других, развивать физические качества: координацию, скоростно – силовые, реакцию на сигнал.	<p><u>1.Общеразвивающие упражнения</u> «Поездка в осенний лес» (муз.диск «Прыг-скок»)</p> <p><u>2.ОВД</u> Катание мячей друг другу Катание мяча в прямом направлении П/ и «Догони мяч» (10,24), подвижная игра с музыкальным сопровождением «Пора начинать» (диск №4)</p>	<p><u>1.Общеразвивающие упражнения</u> «Поездка в осенний лес» П/и «Догони мяч», М/и «Поиграем» (10,стр. 30) Хороводные игры- с речевым сопровождением «Пузырь», «Баба сеяла горох» (см. приложение)</p>

№ недели	Задачи	МЕСЯЦ	
		Подгруппа	Группа
2неделя	Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.	<p>1.Общеразвивающие упражнения «Веселый мяч» (муз.диск «Прыг-скок»)</p> <p>2.ОВД Прыжки с продвижением вперёд (диск №4,36 – 37, прим: мяч прижат к себе, обратно мяч между ног) Перепрыгивание через шнуры положенные на пол игра с речевым сопровождением «Зайка серенький сидит» М/и «Собери овощи» Ход игры: По залу спрятаны овощи и фрукты, задача детей найти и собрать овощи.</p>	<p>1.Общеразвивающие упражнения «Веселый мяч» Игра с речевым сопровождением «Зайка серенький сидит» П/и «Бегите ко мне» (5,28) Подвижная игра с музыкальным сопровождением «Автобус» (диск №4)</p>
3 неделя	Развивать у детей умение самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, в соответствии с указаниями воспитателя, содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.	<p>1. Общеразвивающие игровые упражнения «Поездка в осенний лес» (муз.диск «Прыг-скок»)</p> <p>ОВД Отбивание мяча и ловля его двумя руками Чередование пролезания (50см) и перелезания (20см) через перекладины</p> <p>П/и «Фруктовая семейка»: дети делятся на семейки: яблоки, груши, апельсины. Показывается картинка с фруктом и даётся сигнал, например: апельсины побежали, бежит семейка апельсинов, бубен перестаёт звенеть дети бегут на скамейку, смотрят следующую картинку. Игра с речевым сопровождением «По ровненькой дорожке» (смотреть распечатку)</p>	<p>1. Общеразвивающие игровые упражнения «Поездка в осенний лес» П/и «Фруктовая семейка»: Ход игры: дети делятся на семейки: яблоки, груши, апельсины. Показывается картинка с фруктом и даётся сигнал, например: апельсины побежали, бежит семейка апельсинов, бубен перестаёт звенеть дети бегут на скамейку, смотрят следующую картинку. Игра с речевым сопровождением «Шли по узенькой дорожке наши маленькие ножки» (ходьба по массажным дорожкам)</p>

№ недели	Задачи	МЕСЯЦ	
		Подгруппа	Группа
4 неделя	Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. Развивать длительный выдох при помощи дыхательных упражнений.	<p>1.Общеразвивающие игровые упражнения «Курочка ряба»</p> <p>2.ОВД</p> <p>Прокатывание мяча друг другу</p> <p>Надоело нам катать (встают, уносят мячики на место) стали мы скакать, скакать игровое упражнение с музыкальным сопровождением – Перепрыгивание перекладин (высота 10 см) (диск №2,23-24)</p> <p>игра с речевым сопровождением «Вышла курочка хохлатка»</p> <p>М/И «Петушок»</p>	<p>1.Общеразвивающие игровые упражнения «Курочка ряба»</p> <p>П/И «Птички в гнёздышках» (5,59), игра с речевым сопровождением «Вышла курочка хохлатка»</p> <p>М/П «Птички»</p> <p>Ой, летели птички, птички невелички все летали все летали крылья ми махали.</p> <p>На дорожку сели зернышки поели клю, клю, клю как я зернышки люблю.</p> <p>Полетели, полетели на животик сели, сели поседели, и пять полетели, на плечики сели полетели, полетели на колени сели. Сели поседели и совсем улетели.</p>

Средняя группа (октябрь)

№ недели	задачи	месяц	
		подгруппа	группа
		ОКТАБРЬ	
1 неделя	Способствовать обогащению двигательного опыта, умению ориентироваться в пространстве. Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей.	<p>Вводная часть: Алябьева Е.А «Нескучная гимнастика»: «В гости к осени» стр.45</p> <p>1.Общеразвивающие игровые упражнения № 2 «С гантелями»</p> <p>2.ОВД</p> <p>Упражнения с лестницей: перешагивание с высоким подниманием колен, бег, прыжки</p> <p>Подлезание под шнур в группировке</p> <p>П/ и «Вдоль дорожки» (6,26)</p> <p>Д/Г «Листья осенние тихо кружатся»</p> <p>Листья осенние тихо кружатся</p>	<p>Вводная часть: Алябьева Е.А «Нескучная гимнастика»: «В гости к осени» стр.45</p> <p>1.Общеразвивающие игровые упражнения № 2 «С гантелями»</p> <p>П/и «Вдоль дорожки», «Передай мяч» (6,46)</p> <p>Д/Г «Листья осенние тихо кружатся»</p> <p>Анисимова: «Мы осенние листочки» стр 122</p>

		<p>Листья нам под ноги тихо ложатся И под ногами шуршат-шелестят Будто опять закружиться хотят Ш-ш-ш</p>	
2 неделя	<p>Способствовать уверенному и активному выполнению основных элементов техники ОРУ, ОВД.</p>	<p>1. <u>Общеразвивающие игровые упражнения</u> «Овощи» 2.ОВД Прыжки на двух ногах с фигуры на фигуру (на каждой фигуре называть по овощу) Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть <u>Игровая деятельность:</u> П/ и «Цветные автомобильчики» (6,35) <u>Кенизеологическое упражнение:</u> «Зайкин день» см. распечатку</p>	<p><u>Общеразвивающие игровые упражнения</u> «Овощи» П/ и «Цветные автомобильчики»(6,35) <u>Кенизеологическое упражнение:</u> «Зайкин день» <u>Игра с речевым сопровождением:</u> «Мой весёлый звонкий мяч» Мой веселый звонкий мяч, ты куда помчался в скач красный, желтый голубой, не угнаться за тобой. Ход игры: дети стоя на месте отбивают мяч об пол и ловят его двумя руками. На последние слова бросают мяч вдаль двумя руками из-за головы и бегут за ним.</p>
3 неделя	<p>Способствовать соблюдению правил в подвижных играх. Развитие моторики рук.</p>	<p>1. <u>Общеразвивающие игровые упражнения</u> «С флажками» 2.ОВД Перепрыгивание через канат боком ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (диск № 2, упр. 5-6) П/И: «Раз, два, три из обруча беги» М/и «Карусели с мячом» (при передаче мяча называть фрукт»</p>	<p><u>Общеразвивающие игровые упражнения</u> «С флажками» Игра с речевым сопровождением «Море волнуется раз» (диск № 3, 32), М/И «Цветочек» (диск № 2, упр 7-8) М/и «Карусели с мячом» (при передаче мяча называть фрукт»</p>
4 неделя	<p>Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Соблюдению и контролю</p>	<p>1. <u>Общеразвивающие игровые упражнения</u> «С флажками» 2.ОВД Запрыгни на батут</p>	<p><u>Общеразвивающие игровые упражнения</u> «С флажками» П/и «Утушка» (Детские подвижные игры народов СССР стр. 87)</p>

	правил в подвижных играх	Прыжки в высоту Спрыгивание вниз, соблюдая правила выполнения техники прыжка П/и «Утушка» (Детские подвижные игры народов СССР стр. 87) Пальчиковая гимнастика «Уточка» Шла уточка бережочком Шла серая по крутому Вела детей за собою И малого и большого И среднего и меньшого И самого любимого	Пальчиковая гимнастика «Уточка» Шла уточка бережочком Шла серая по крутому Вела детей за собою И малого и большого И среднего и меньшого И самого любимого Ритмический танец «Танец утят»
--	--------------------------	--	---

Старший дошкольный возраст (5-7 лет)

№ недели	задачи	месяц	
		ОКТЯБРЬ	
1 неделя	Учить детей переключаться с одного движения на другое, выполнять задания по словесной инструкции взрослого. Развивать умения игрового общения желание участвовать в совместной коллективной деятельности.	1.Общеразвивающие упражнения №2 с гантелями 2.ОВД Перебрасывание мячей друг другу с низу Перебрасывание мячей друг другу, ловля после удара об пол Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через набивные мячи, руки за головой П/ и «Мышеловка» (Пензулаева Л.И Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет, стр.30) «Подбрось и поймай» (7,14)	1.Общеразвивающие упражнения №2 с гантелями П/ и «Мышеловка», «Подбрось и поймай» (7,14) разучивание считалки: Начинается считалка На берёзу села галка Две вороны, воробей, три сороки, соловей. Выполнение упражнений под музыку «Осенние мелодии» (Харченко Т.Е стр.45)

		<p>разучивание считалки: Начинается считалка На берёзу села галка Две вороны, воробей, три сороки, соловей. Выполнение упражнений под музыку «Осенние мелодии» (Харченко Т.Е стр.45)</p>	
2 неделя	<p>Учить детей переключаться с одного движения на другое, выполнять задания по словесной инструкции взрослого</p>	<p><u>Комплекс на степ-платформе № 1</u> <u>Самомассаж пальчиков</u> (соединение пальчиков начиная с мизинцев, в ладонях зажат мячик) На базар ходили мы, много груш там и хурмы Есть лимоны, апельсины, дыни сливы, мандарины Но купили мы арбуз Это самый вкусный груз</p>	<p>Общеразвивающие упражнения №2 с гантелями П/и «Мы весёлые ребята» <u>Физкультминутка:</u> Мы стоим на огороде. Удивляемся природе -потягивание, руки в стороны Вот салат, а здесь укроп, там морковь у нас растёт- наклоны к правой, левой ступне Поработаем с тобой сорнякам объявим бой-приседания <u>Самомассаж пальчиков</u> (соединение пальчиков начиная с мизинцев, в ладонях зажат мячик) На базар ходили мы, много груш там и хурмы Есть лимоны, апельсины, дыни сливы, мандарины Но купили мы арбуз Это самый вкусный груз</p>
3 неделя	<p>Способствовать соблюдению правил в подвижных играх.</p>	<p><u>1. Общеразвивающие упражнения</u> на фитоболах № 2 <u>2.ОВД</u> Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка. Перебрасывание мяча из-за головы (из положения лёжа) Работа с мячом в парах у стены</p>	<p>Прыжки в резиночку (см.картотеку прыжков) П/и «Перебежки», «Перемени предмет» (картотека игр), «Опасная поза» (15, 92, прим: съедобные – упор присев, ядовитые – ноги врозь) ведущий выбирается при помощи</p>

		<p>П/и «Перебежки», «Перемени предмет» (картотека игр), «Трудные наклоны» (15,96, возьми гриб) ведущий выбирается при помощи считалки: На горе растут дубы, под горой растут грибы Белый стар, брать не стал Моховик и вял и мал Груздь на солнце реет бок В кузовок иди дружок. М/и «Разверни круг»</p>	<p>считалки: На горе растут дубы, под горой растут грибы Белый стар, брать не стал Моховик и вял и мал Груздь на солнце реет бок В кузовок иди дружок. М/и «Разверни круг», «добрые слова» (11,33) Игра с речевым сопровождением: «Идём в поход» (Харченко стр. 60)</p>
4 неделя	<p>Уточнить внешние признаки птиц. Учить детей переключаться с одного движения на другое. выполнять словесные инструкции взрослого. Воспитывать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на фитболах № 2 2.ОВД Ходьба по бревну Ходьба с перешагиванием набивных мячей, руки на поясе Перепрыгивание степов П/и «Петушиный бой» Описание: два ребенка в одном обруче, стоя на одной ноге, руки за спиной, пытаются вытолкнуть друг друга из обруча. Побеждает тот, кто устоит. Игровое упражнение: Руки подняли и помахали-это деревья в лесу Ветки согнули, листья стряхнули Плавно руками помашем –это к нам птицы летят Как они сядут покажем. крылья убрали назад.</p>	<p>Прыжки в резиночку (см.картотеку прыжков) П/и «Петушиный бой», (подг. группы «Перелет птиц), «Быстро по местам». Игровое упражнение: Руки подняли и помахали-это деревья в лесу Ветки согнули, листья стряхнули Плавно руками помашем –это к нам птицы летят Как они сядут покажем. крылья убрали назад. М/И «Запрещённое движение» («Инструктор по физкультуре» 2009г., №4)</p>