

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершающим действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации

знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Месяц	Неделя	Занятия	Программное содержание	Интеграция образовательных областей	Формы организации детско – взрослой деятельности	Материал	Литература
Сентябрь.	1	1	(на улице) Ходьба и бег в колонне по одному. Игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Не задень». Подвижная игра « Автомобили». Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Автомобили». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	8-10 кеглей, 3-4 мяча, Флажок на подставке, цветные круги вырезанные из картона (руль) на каждого ребенка.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.19 Зан. № 1.
	2	2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягким приземлении при подпрыгивании.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Упражнение на восстановление дыхания. Объяснение, показ выполнение упражнений. Подвижная игра	Кубики, кегли, набивные мячи	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.19 Зан. № 1.

			коммуникативное развитие.	«Найди себе пару». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Уборка пособий		
2.	3	Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами лоточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания . Подвижная игра « Не пропусти мяч». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Кубики, кегли, набивные мячи.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.20 Зан. № 2.
2.	4	(на улице) Ходьба и бег в колонне по одному. Игровые упражнения: «Прокати обруч», «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару». Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, на носках. Упражнять в прыжках.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Найди себе пару». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	6-8 кегль, 2 шнура.	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 6 Стр. 23 - 24

	3.	5	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Самолеты». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Кубики, кегли, набивные мячи, флажки.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.21-22 Зан. № 4
	3.	6	Прыжки на двух ногах вверх — «Достань до предмета» (4-5 прыжков). Прокатывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) .	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Самолёт» Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Кубики, кегли, флажки, набивные мячи,	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.23 Зан. № 5

	3.	7	(на улице) Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. Игровые упражнения: «Мяч через сетку», «Кто быстрей до кубика». Подвижная игра «Воробышки и кот». Учить детей ходить, огибая предметы, поставленные по углам площадки. Упражнять в прыжках из кружка в кружок.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Воробышки и кот». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	4 кегли, шнур, 2 кубика.	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 9 Стр. 26
	4.	8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча; лазанье под шнур.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Огуречик ,огуречик» Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Кубики, кегли, набивные мячи.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.24-25 Зан. № 7

	4.	9	<p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10—12 раз).</p> <p>Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3—4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого.</p>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Физическая развитие.</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.</p> <p>Объяснение, показ, разъяснение задания.</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p>Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Уборка пособий.</p>	<p>Кубики, обручи</p>	<p>Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.26 Зан. № 8</p>
	4.	10	<p>(на улице)</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игровые упражнения: «Перебрось – поймай», «Успей поймать».</p> <p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик... ».</p> <p>Учить детей ходить, огибая предметы, поставленные по углам площадки. Учить детей перебрасывать мяч друг другу. Развивать ловкость и глазомер. Упражнять в прыжках.</p>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Физическая развитие.</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.</p> <p>Объяснение, показ, разъяснение задания.</p> <p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик. ».</p> <p>Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Уборка пособий.</p>	<p>2 шнура, 6-8 кегль. 4-5 коротких шнурков, мячи на полгруппы детей.</p>	<p>Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Зан. № 12 Стр. 29</p>

5.	11	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «У медведя во бору» Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Мячи, шнур, кегли, кубики.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.26 Зан. № 10
5.	12	Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до обозначенного места.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Бросили, поймали». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Мячи, шнур, кегли, кубики.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.28 Зан. № 11

	5.	13	(на улице) Ходьба и бег по дорожке. Игровые упражнения: «Мяч через шнур», «Кто быстрей до кегли», «Подбрось – поймай». Подвижная игра « Найди свой цвет». Упражнять детей в перебрасывании мяча через шнур двумя руками. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально- коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра « Найди свой цвет». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Шнур, обруч.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.32 Зан. № 14
Октябрь	2	14	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягким приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально- коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Кот и мыши». Соблюдение правил безопасности при	Мячи, кубики, деревянные стойки	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.30-31 Зан. № 13
	2	15	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3—4 раза).	Познавательное развитие	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.	Шнур, обруч.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет

		<p>Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.</p>	<p>Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «У медведя во бору». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.</p>		Стр.32 Зан. № 14
2	16	<p>(на улице) Ходьба и бег в колонне по одному. Игровые упражнения: «Подбрось – поймай», «Кто быстрее?». Подвижная игра «Ловишки».</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания для рук. Учить детей действовать по сигналу. Упражнять в прыжках с мячом.</p>	<p>Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Ловишки». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.</p>	<p>Мячи по количеству детей, 2 кубика.</p>	<p>Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Зан. № 18 Стр. 34</p>

	3	17	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Автомобили». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Кубики, набивные мячи, шнур.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.33 Зан. № 16
	3	18	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого). Прокатывание мяча между 4—5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Огуречик, Огуречик». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Мячи, шнур, кегли, кубики.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.34 Зан. № 17

	3	19	(на улице) Ходьба в колонне по одному с поворотами на углах площадки. Игровые упражнения: «Прокати и не урони», «Вдоль дорожки», «Подбрось – поймай». Подвижная игра « Цветные автомобили». Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными в одну линию. Упражнять в прокатывании мячей друг другу, подбрасывании мячей.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра « Цветные автомобили». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Мячи на каждого ребенка, 2 длинных шнура.	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Зан. № 21 Стр. 36
	4	20	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «У медведя во бору». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Шнуры гимнастическая скамейка, рейки, деревянные стойки.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.35 Зан. № 19

	4.	21	<p>Лазанье под дугу (4—5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3—4 раза). Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра). Дети подходят к обручам, берут мячи и по сигналу воспитателя упражняются в бросании вверх и ловле мяча двумя руками.</p>	<p>Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания для детей. Подвижная игра « Цветные автомобили». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.</p>	<p>Мешочки, скамейки.</p>	<p>Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.35-36 Зан. № 20</p>
	4	22	<p>(на улице) Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен. Игровые упражнения: «Подбрось – поймай», «Мяч в корзину», «Кто быстрее по дорожке». Подвижная игра « Лошадки». Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Учить забрасывать мяч в корзину.</p>	<p>Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра « Лошадки». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.</p>	<p>Мячи по количеству детей, 4-6 шнурков.</p>	<p>Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 24 Стр. 38</p>

	5	23	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания для детей. Подвижная игра «Кот и мыши» Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания Уборка пособий.	Кегли, дуга, доска, набивные мячи.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.36-37 Зан. № 22
	5.	24	Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3-4 раза). Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2—3 раза).	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Автомобили ». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Кубики, набивные мячи.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.37-38 Зан. № 23

	5	25	(на улице) Ходьба и бег с изменением направления Игровые упражнения: «Не пападись», «Бег по дорожке». Подвижная игра « Кролики» Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге «змейкой» между предметами. Учить сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в прыжках.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра « Кролики» Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	2 длинных шнура, 3 мяча.	Л.Н. Пензулаева«Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 27 Стр. 40-41
	6	26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Кот и воробышки». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Кубики, набивные мячи.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.39-40 Зан. № 25

Ноябрь	1.	27	<p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнурков.</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Физическая развитие.</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.</p> <p>Объяснение, показ, разъяснение задания.</p> <p>Подвижная игра «Догони мяч».</p> <p>Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Уборка пособий.</p>	<p>Кубики или кегли, шнурсы.</p>	<p>Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.40 Зан. № 26</p>
	1	28	<p>(на улице)</p> <p>Ходьба и бег с изменением направления</p> <p>Игровые упражнения: «Не падись», «Бег по дорожке».</p> <p>Подвижная игра « Кролики»</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге «змейкой» между предметами. Учить сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в прыжках.</p>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Физическая развитие.</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.</p> <p>Объяснение, показ, разъяснение задания.</p> <p>Подвижная игра « Кролики»</p> <p>Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Уборка пособий.</p>	<p>2 длинных шнура, 3 мяча.</p>	<p>Л.Н. Пензулаева«Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 27 Стр. 40-41</p>

	2	29	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Кот и воробышки». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Кубики, набивные мячи.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.39-40 Зан. № 25
	2	30	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнурков. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Догони мяч». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Кубики или кегли, шнурсы.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.40 Зан. № 26
	2	31	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании	Познавательное развитие Физическая	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ,	Мячи, бруски, обручи.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.41

		мяча.	развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	разъяснение задания. Подвижная игра «Самолеты». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.		Зан. № 28
3	32	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «У медведя во бору». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания «Машины поехали в гараж». Уборка пособий.	Мячи, бруски, обручи	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.42 Зан. № 29

	3	33	(на улице) Ходьба в колонне с выполнением задания для рук по сигналу воспитателя. Игровые упражнения: «Не попадись», «Догони мяч». Подвижная игра « Найди себе пару». Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задания для рук, беге с перешагиванием через шнуры. Закреплять умение детей действовать с мячом по сигналу воспитателя.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания д. Подвижная игра « Найди себе пару». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Длинный шнур, мячи по количеству детей.	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 30 Стр. 43
3.		34	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках .	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Лиса и куры». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Обручи, мячи, кубики, шнур.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.43 Зан. № 31

	4	35	<p>Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз).</p> <p>Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни — «как медвежата».</p> <p>Дистанция 3 м (повторить 2 раза).</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.</p>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Физическая развитие.</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.</p> <p>Объяснение, показ, разъяснение задания.</p> <p>Подвижная игра «Кот и воробышки».</p> <p>Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Уборка пособий.</p>	<p>Доска, кубики, кегли, мячи.</p>	<p>Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.44 Зан. № 32</p>
	4.	36	<p>(на улице)</p> <p>Ходьба и бег между предметами.</p> <p>Игровые упражнения: «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару».</p> <p>Подвижная игра « Ловишки».</p> <p>Закреплять умение ходить и бегать между предметами, не задевая их.</p> <p>Упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Физическая развитие.</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.</p> <p>Объяснение, показ, разъяснение задания.</p> <p>Подвижная игра « Ловишки».</p> <p>Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Уборка пособий.</p>	<p>6-8 кубиков, 2-3 мяча, 2 длинных шнура.</p>	<p>Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Зан. № 33 Стр. 45</p>

	4.	37	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Цветные автомобили» Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Флажки, гимнаст. скамейки.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.45-46 Зан. № 34
	5.	38	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед - вниз. Положение рук может быть различным - на пояс, в стороны, за голову. Повторить 2 раза. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2—3 раза). Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м(2 раза).	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Кто скорее по дорожке» Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Мячи, корзина, дорожки.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.46 Зан. № 35

	5	39	(на улице) Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Игровые упражнения: «Пингвины», «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Самолеты». Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки. Развивать глазомер и силу броска в метании на дальность. Упражнять в прыжках.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Самолеты» Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Набивные мешочки с песком по количеству детей.	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Зан. № 36 Стр. 46
Декабрь	1	40	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Лиса и куры». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Гимнастическая скамейка, кубики, шнурковка.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.48 Зан. № 1

	2.	41	<p>Равновесие – ходьба по шнуре, положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнурков. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя.</p>	<p>Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Кот и воробышки». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.</p>	<p>Мячи, кубики, шнурки.</p>	<p>Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.49 Зан. № 2</p>
	2	42	<p>(на улице) Ходьба между снежными постройками Игровые упражнения: «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит». Подвижная игра « Воробушки и автомобиль». Упражнять детей в кружении вокруг себя (вправо, влево). Закреплять умение действовать по сигналу.</p>	<p>Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.</p>	<p>Снежки в корзине.</p>	<p>Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Зан. № 3 Стр. 49</p>

	2.	43	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «У медведя во бору». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Шнур, мячи.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.50 Зан. № 4
	3	44	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнение в прыжках со скамейки; прокатывании мяча между предметами.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Найди свой домик». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий	Мячи, шнуры,	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.51 Зан. № 5
	3	45	(на улице) Ходьба и бег «змейкой» между снежными постройками. Игровые упражнения:	Познавательное развитие Физическая	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ,	Санки.	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет.

		«Пружинка», «Разгладим снег». Подвижная игра « Веселые снежинки». Учить детей ходить и бегать «змейкой» между снежными постройками.	развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	разъяснение задания. Подвижная игра «Веселые снежинки». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.		Зан. № 6 Стр. 51
3.	46	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Зайцы и волк». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Кубики, мячи, кегли.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.52 Зан. № 7
4	47	Перебрасыванием мяча друг другу с расстояния 2м (способом – двумя руками из – за головы, ноги в стойке на ширине плеч). Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по-	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Догони мяч». Соблюдение правил	Мячи, кубики.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.54 Зан. № 8

		медвежьи». Ходьба с перешагиванием через предметы.	Социально-коммуникативное развитие.	безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.		
4	48	(на улице) Ходьба и бег. Игровые упражнения: «Кто дальше?», «Снежная карусель». Подвижная игра «День – ночь». Упражнять детей в метании на дальность, развивая силу броска.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «День – ночь» Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Флажок, санки, снежки в корзине.	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 9 Стр. 54
4.	49	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания для детей. Подвижная игра «Птички и кошка». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания.	Гимнастические скамейки, кубики.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр54 Зан. № 10

	5	50	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2—3 раза).</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза).</p> <p>Прыжки на двух ногах до лежавшего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча.</p> <p>Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.</p>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Физическая развитие.</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.</p> <p>Объяснение, показ, разъяснение задания.</p> <p>Подвижная игра «Лошадки »</p> <p>Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Уборка пособий</p>	<p>Гимнастические скамейки, обручи.</p>	<p>Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.56 Зан. № 11</p>
	5	51	<p>(на улице)</p> <p>Ходьба и бег между предметами.</p> <p>Игровые упражнения: «Петушки ходят», «По снежному валу».</p> <p>Подвижная игра «Лохматый пёс».</p> <p>Упражнять детей в беге и ходьбе между предметами.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом, умение действовать по сигналу.</p>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Физическая развитие.</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.</p> <p>Объяснение, показ, разъяснение задания.</p> <p>Подвижная игра «Лохматый пёс».</p> <p>Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Уборка пособий.</p>	<p>Санки, лыжи.</p>	<p>Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 12 Стр. 56</p>

	5.	52	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра « Кролики». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Кубики, обручи	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.57. Зан. №1 3
Январь	3	53	Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Кот и мыши». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Канат, обручи, мячи.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.58 Зан. № 14
	3	54	(на улице) Ходьба по лыжне. Игровые упражнения: «Снежинки – пушинки», «Кто дальше?»	Познавательное развитие Физическая	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ,	Лыжи, снежки в корзинке.	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет.

		Подвижная игра « Кот и мыши». Учить детей двигаться на лыжах скользящим шагом. Повторить игровые упражнения.	развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	разъяснение задания. Подвижная игра «Кот и мыши». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.		Зан. № 15 Стр. 59
3.	55	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего. В прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Найди себе пару». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Мячи	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.59-60 Зан. № 16
4.	56	Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Равновесие — ходьба на носках между предметами.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Самолеты ». Соблюдение правил безопасности при	Мячи, кубики.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.60 Зан. № 17

			Социально-коммуникативное развитие.	выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.		
4	57	(на улице) Ходьба по лыжне. Игровые упражнения: «Снежная карусель», «Прыжки к елке». Подвижная игра «Мышеловка». Закреплять навыки ходьбы на лыжах. Упражнять в беге и прыжках вокруг снежных построек.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Мышеловка». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Лыжи.	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 18 Стр. 60
4	58	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнении с мячом.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Лошадки». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Кубики, мячи, косички,	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 19 Стр. 61

	5	59	<p>Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м.</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «помедвежьи».</p> <p>Прыжки на двух ногах справа и слева от шнуря, продвигаясь вперед.</p>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Физическая развитие.</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.</p> <p>Объяснение, показ, разъяснение задания.</p> <p>Подвижная игра «Лошадки».</p> <p>Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Уборка пособий.</p>		
Февраль	1	60	<p>(на улице)</p> <p>Ходьба и бег вокруг снежной бабы.</p> <p>Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Перепрыгни и не задень»</p> <p>Подвижная игра «Лошадки».</p> <p>Упражнять детей в прыжках на двух ногах при перепрыгивании через предметы. Закреплять умение метать снежки на дальность.</p>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Физическая развитие.</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.</p> <p>Объяснение, показ, разъяснение задания.</p> <p>Подвижная игра «Лошадки».</p> <p>Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Уборка пособий.</p>	<p>Санки.</p>	<p>Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 21 Стр. 62</p>
	1	61	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке,	<p>Познавательное развитие</p> <p>Физическая</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.</p> <p>Объяснение, показ,</p>	<p>Мешочки, обручи, стойки со шнуром.</p>	<p>Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.63</p>

		закреплять умение правильно подлезать под шнур.	развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	разъяснение задания. Подвижная игра «Автомобили». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.		Зан. № 22
2	62	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза). Прыжки на двух ногах между 4—5 предметами, поставленными в ряд (4—5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза).	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «У медведя во бору». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Мячи, кубики, обручи, стойки со шнуром.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.64 Зан. № 23
2	63	(на улице) повторение. Ходьба и бег вокруг снежной бабы. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Перепрыгни и не задень» Подвижная игра «Лохматый пес».	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Лохматый пес».	Санки.	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 24 Стр. 64

		Упражнять детей в прыжках на двух ногах при перепрыгивании через предметы. Закреплять умение метать снежки на дальность.	Социально-коммуникативное развитие.	Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.		
2	64	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; Повторить задание в прыжках.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Котята и щенята». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Мячи, кубики, кегли.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.65-66 Зан. № 25

	3	65	<p>Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза).</p> <p>Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м).</p> <p>Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза).</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). Задание выполняется по сигналу воспитателя: «Бросили!»</p>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Физическая развитие.</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.</p> <p>Объяснение, показ, разъяснение задания.</p> <p>Подвижная игра «Лохматый пес».</p> <p>Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Уборка пособий.</p>	<p>Мячи, шнур.</p>	<p>Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.66 Зан. № 26</p>
	3	66	<p>(на улице)</p> <p>Ходьба по лыжне.</p> <p>Игровые упражнения: «Снежная карусель», «Кто быстрее»</p> <p>Подвижная игра « Кот и мыши».</p> <p>Учить детей двигаться на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Повторить игровые упражнения.</p>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Физическая развитие.</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.</p> <p>Объяснение, показ, разъяснение задания.</p> <p>Подвижная игра «Кот и мыши».</p> <p>Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Уборка пособий.</p>	<p>Лыжи.</p>	<p>Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Зан. № 18 Стр. 60</p>

	3	67	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «У медведя во бору». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Мячи, обручи.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.67 Зан. № 28
	4	68	Прыжки на двух ногах через 5—6 коротких шнурков, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ — стойка на коленях (10—12 раз). Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Пробеги тихо» Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания Уборка пособий.	Короткие шнурки, мячи.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.68 Зан. № 29

	4.	69	(на улице) Ходьба и бег между санками. Игровые упражнения: «Змейкой между санками», «Добрось до кегли». Подвижная игра « Воробушки и автомобиль». Закреплять умение активно играть в разнообразные игры с санками.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Санки, 3-4 кегли.	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 27 Стр. 67
	4.	70	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Мячи, кубики.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.69 Зан. № 31

	5	71	<p>Метание мешочеков в вертикальную цель — шит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ — от плеча) (5—6 раз).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2—3 раза).</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2—3 раза).</p>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Физическая развитие.</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.</p> <p>Объяснение, показ, разъяснение задания.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и кот».</p> <p>Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Уборка пособий.</p>	<p>Мешочки, гимнастическая скамейка, кубики.</p>	<p>Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.70 Зан. № 32</p>
Март	1	72	<p>(на улице)</p> <p>Ходьба и бег по кругу.</p> <p>Игровые упражнения: «Покружись», «Кто дальше бросит».</p> <p>Подвижная игра « Сова и бабочки».</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, на санках.</p>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Физическая развитие.</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.</p> <p>Объяснение, показ, разъяснение задания.</p> <p>Подвижная игра «Сова и бабочки»</p> <p>Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Уборка пособий.</p>	<p>Санки, снежки в корзинке.</p>	<p>Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Зан. № 30 Стр. 68</p>

	1	73	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Перелет птиц». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Гимнастические палки, кубики.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.70-71 Зан. № 34
	2	74	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни — «по-медвежьи». Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед -вниз (не прыгать). Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м).	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Найди свой цвет». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Гимнастическая скамейка, кубики, гимнастические палки.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.71-72 Зан. № 35

	2	75	(на улице) Ходьба и бег. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит снежок?» «Найдем снегурочку». Подвижная игра « Гуси – гуси». Упражнять детей в метании снежков на дальность, катание на санках.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально- коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Гуси – гуси». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Санки, снежки в корзинке, кукла – снегурочка.	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 33 Стр. 70
	3	76	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врасыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально- коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Перелет птиц». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Мячи.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.72-73 Зан. № 1

	3.	77	Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Кто поймал». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Доска, мячи.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.73 Зан. № 2
	3	78	(на улице) Ходьба и бег в колонне по одному. Игровые упражнения: «Точно в цель!», «Тунель». Подвижная игра « Найди зайку». Упражнять детей в катании на санках. Закреплять умение в метании снежков в вертикальную цель.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Найди зайку». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Санки, снежки в корзинке, 5-6 кеглей, игрушка зайца.	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 36 Стр. 72
	4	79	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя. В прыжках в длину с места.	Познавательное развитие	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.	Шнурсы, мячи, обручи.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет

		В бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Бездомный заяц». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.		Стр.74-75 Зан. № 4
4	80	(на улице) Ходьба и бег по кругу и между предметами. Игровые упражнения: «Быстрые и ловкие», «Сбей предмет». Подвижная игра « Зайка беленький». Упражнять детей в беге и прыжках, в умении действовать по сигналу.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Зайка беленький». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	5-6 кеглей, санки, снежки в корзинке.	Л.Н. Пензулаева«Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» Зан. № 3 Стр. 73-74
4	81	Прыжки в длину с места (4—5 раз Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз).	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра « Ловишки».	Мячи, стойки со шнуром.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.75-76 Зан. № 5

		Прокатывание мяча друг другу (исходное положение — сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз).	Социально-коммуникативное развитие.	Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.		
5	82	Упражнять детей в ходьбе по кругу; ходьба и бег с выполнением задания. Повторить прокатывание мяча между предметами. Упражнять в ползании на животе по скамейке.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Самолеты» Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Гимнастическая скамейка, мячи.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Стр.76-77 Зан. № 7

	5.	83	(на улице) Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу перепрыгивание через шнурь. Игровые упражнения: «Подбрось – поймай», «Прокати - не задень». Подвижная игра « Ловишки». Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге с чередованием с ходьбой. Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч, перебрасывать в парах.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Ловишки». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Мячи, 5-6 коротких шнуров.	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет Зан. № 6 Стр. 76
	5	84	Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи — не урони». Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Котята и щенята». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Мячи, гимнастическая скамейка, мешочки.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.77 Зан. № 8

Апрель	2	85	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>Повторить ползание по скамейке «по-медвежьи».</p> <p>Упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Физическая развитие.</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.</p> <p>Объяснение, показ, разъяснение задания.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p> <p>Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Уборка пособий.</p>	<p>Флажки,</p> <p>гимнастическая скамейка</p>	<p>Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.78 Зан. № 10</p>
	2	86	<p>(на улице)</p> <p>Ходьба и бег между предметами, бег врассыпную.</p> <p>Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку».</p> <p>Подвижная игра «Прятки».</p> <p>Упражнять детей в спокойном, ритмичном беге в чередовании с ходьбой. Ходьбе и бегу между предметами. Учить прыгать на одной ноге (правой и левой попеременно).</p>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Физическая развитие.</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.</p> <p>Объяснение, показ, разъяснение задания.</p> <p>Подвижная игра «Прятки».</p> <p>Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Уборка пособий.</p>	<p>3 длинных шнура,</p> <p>маленькие мячи по количеству детей.</p>	<p>Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 9 Стр. 77-78</p>

	2	87	Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через шнурсы.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра « Самолёты». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Флажки, гимнастическая скамейка, шнурсы, доска.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.79 Зан. №11
	3	88	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врасыпную. Повторить задания в равновесии и прыжках.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Пробеги тихо». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Обручи, шнурсы, флажки	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.80-81 Зан. № 13
	3	89	(на улице) Ходьба и бег с перешагиванием через шнурсы. Игровые упражнения:	Познавательное развитие Физическая	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ,	6-8 коротких шнурков, 2 длинных шнурка, маленькие мячи по количеству детей.	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет.

		<p>«Перепрыгни ручеек», «Бегом по дорожке», «Будь ловким». Подвижная игра « Самолёты». Упражнять детей в ходьбе и беге. Упражнять в прыжках в длину с места. Закреплять умение сохранять равновесие в беге по дорожке.</p>	<p>развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>разъяснение задания. Подвижная игра «Самолёты» Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.</p>		<p>Зан. № 12 Стр. 79</p>
3	90	<p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнурков, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Метание мешочеков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнурков, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Метание мешочеков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>Мешочки, шнуры, стойки</p>	<p>Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.81 Зан. № 14</p>

	4	91	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную. Метание мешочеков в горизонтальную цель. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Совушка». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Мешочки.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.82-83 Зан. № 16
	4	92	(на улице) Ходьба и бег врассыпную. Игровые упражнения: «Прокати и поймай», «Сбей кеглю». Подвижная игра « У медведя во бору». Учить детей ходить и бегать с нахождением своего места в колонне.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «У медведя во бору» Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	5-6 кеглей, мячи на полгруппы детей.	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 15 Стр. 82
	4	93	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Развивать ловкость и глазомер при метании на	Познавательное развитие Физическая	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ,	Мешочки, дуги, мячи, Гимнастические скамейки.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.84-85

		дальность, повторить ползание на четвереньках.	развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	разъяснение задания. Подвижная игра «Совушка». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.		Зан. № 19
5	94	Метание мешочеков правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по- медвежьи). Прыжки на двух ногах, дистанция 3м.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Перелет птиц ». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Мешочки, дуги, мячи, Гимнастические скамейки.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.85 Зан. № 20

	5.	95	(на улице) Ходьба и бег врассыпную. Игровые упражнения: « По дорожке», «Перепрыгни не задень». Подвижная игра « Мышеловка». Закреплять у детей умение ходить и бегать по кругу. Упражнять в беге врассыпную. Упражнять в умении сохранять равновесие в беге.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Мышеловка». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	2 шнура, 2 дуги, 4-6 брусков.	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 18 Стр. 84
	5	96	Прыжки в длину с места – «Кто дальше прыгнет». Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5м способом от плеча. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Кубики, мячи.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.83 Зан. № 17

Май	1	97	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Птички и кошка». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Косички, доска, обручи.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.86 Зан. № 22
	1	98	(на улице) Ходьба и бег с выполнением заданий. Игровые упражнения: «Успей поймать», «Подбрось – поймай». Подвижная игра «Догони свою пару». Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Догони свою пару». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Мячи и обручи на полгруппы детей.	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 21 Стр. 85
	2	99	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки	Познавательное развитие	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.	Гимнастическая скамейка, мячи, кубики.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет.

		присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед - вниз (не прыгать). Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40см один от другого.	Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Воробышки и кот». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.		Стр.87 Зан. № 23
2	100	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить прыжки в длину с места.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Котята и щенята». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Доска, шнуры, флаги.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.88-89 Зан. № 25

	2.	101	(на улице) Ходьба и бег врассыпную Игровые упражнения: «Пробеги и не задень», «Накинь кольцо». Подвижная игра « Догони пару». Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. Ходьбе и беге врассыпную. Упражнять в перебрасывании мяча.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально- коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Догони пару». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Мячи на полгруппы детей, кольца.	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 24 Стр. 87
	3	102	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти далее, в конце скамейки сделать шаг вперед - вниз (не прыгать). Прыжки в длину с места через шнурсы, расстояние между шнурками 50см. Прокатывание мяча между кубиками «змейкой»	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально- коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Воробышки и кот». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Гимнастическая скамейка, мячи, кубики, шнурсы.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.89 Зан. № 26
	3	103	(на улице) Ходьба и бег в чертежовании с прыжками. Игровые упражнения: «Достань до мяча»,	Познавательное развитие Физическая	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ,	Мяч, 5-6 брусков, 6- 8 коротких шнурков, 6-8 кеглей.	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет.

		<p>«Перепрыгни ручеек», «Пробеги не задень». Подвижная игра « Ловишки».</p> <p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками. Повторить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>развитие.</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>разъяснение задания.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки».</p> <p>Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Уборка пособий.</p>		<p>Зан. № 27 Стр. 89</p>
3	104	<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего.</p> <p>Упражнять в прыжках в длину с места.</p> <p>Развивать ловкость в упражнении с мячом.</p>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Физическая развитие.</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.</p> <p>Объяснение, показ, разъяснение задания.</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p>Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Уборка пособий.</p>	<p>Кубики, мячи, шнурки.</p>	<p>Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.89-90 Зан. № 28</p>

	4	105	<p>Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы).</p> <p>Дистанция между детьми 2м.</p> <p>Метание мешочеков на дальность (правой и левой рукой).</p>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Физическая развитие.</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.</p> <p>Объяснение, показ, разъяснение задания.</p> <p>Подвижная игра «Огурчик, огуречик».</p> <p>Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Уборка пособий.</p>	<p>Короткие скакалки, мячи, мешочки.</p>	<p>Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.90 Зан. № 29</p>
	4	106	<p>(на улице)</p> <p>Ходьба и бег с выполнением задания.</p> <p>Игровые упражнения: «Попади в корзину», «Подбрось – поймай».</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, в ходьбе и беге по кругу.</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками</p>	<p>Познавательное развитие</p> <p>Физическая развитие.</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми.</p> <p>Объяснение, показ, разъяснение задания.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Уборка пособий.</p>	<p>Мячи на полгруппы детей, мешочек, длинный шнур.</p>	<p>Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 30 Стр. 90</p>
	4	107	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в	Познавательное развитие	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных	Гимнастические палки, скамейка, мешочки.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5

		ползании по скамейке. Повторить метание в вертикальную цель.	Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Зайцы и волк». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.		лет. Стр.91-92 Зан. № 31
5.	108	Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по- медвежьи). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие.	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Коршун и наседка». Соблюдение правил безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.	Кубики, мячи, скамейка, мешочки.	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Стр.92 Зан. № 32
5	109	(на улице) Ходьба и бег парами. Игровые упражнения: «Кто не уронит», «Не задень», «Бегом по дорожке». Подвижная игра « Самолёты».	Познавательное развитие Физическая развитие. Речевое развитие	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений детьми. Объяснение, показ, разъяснение задания. Подвижная игра «Самолёты». Соблюдение правил	6-8 кубиков, мячи на полгруппы детей, 2 длинных шнура.	Л.Н. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» 4-5 лет. Зан. № 33 Стр. 92

		Упражнять в ходьбе и беге парами, ходьбе и беге «змейкой» между предметами. Упражнять в прыжках.	Социально-коммуникативное развитие.	безопасности при выполнении заданий. Упражнение на восстановление дыхания. Уборка пособий.		
--	--	--	-------------------------------------	--	--	--

Планируемые результаты по разделу «Физическая культура»

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.