****

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Занятия 1-2-3** | **Занятия 4-5-6** | **Занятия 7-8-9** | **Занятия 10-11-12** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Сентябрь** **Детский сад****Стартовый мониторинг** |
| **Задачи**: Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей; упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в бе­ге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с про­движением вперед и перебрасывании мяча; повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в вы­соту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. |
| **Вводная**  | Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. Построение в три колонны . Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей. |
| **Сквозная тема недели**  | **Мой детский сад****1.09-03.09** | **Мои друзья****6.09-10.09** | **Любимые игрушки****13.09-17.09** | **Мебель****20.09-24.09** |
| **Общеразвивающие упражнения**  | Без предметов | С гантелями | Без предметов | Дыхательная гимнастика  |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза).2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2—3 раза.3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10-12 раз). | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола.3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах | 1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета». 2. Броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками.3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты. | 1. Искусственная «Тропа здоровья»2. Биоэнергетическая гимнастика3. Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно с продвижением в вперед.4. Эстафета «Пингвины» (прыжки с зажатым между колен мячом) |
| **Подвижные игры**  | « Медведя во бору»№1 | «Мышеловка»№2 | «Удочка»№3 | «Мы веселые ребята»№4 |
| **Малоподвижные игры** | «У кого мяч?»№1 | «Найди и промолчи»№2 |  | «Кто лучше прыгнет?»№3 |
| **Нетрадиционные формы и методы** | Дыхательное упражнение «Часики»№1 |  | Дыхательное упражнение «Петушок»№4 |  |
| ТочечныйМассаж№2 | Искусственная «Тропа здоровья»№3 | ТочечныйМассаж№2 | Искусственная «Тропа здоровья»№3 |
| **Октябрь** **Моя семья.** |
| **Задачи:** Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча; в перешагивании через шнуры, метание мяча в цель, в равновесии и прыжках; повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие. |
| **Вводная**: | Перестроение в колонну по одному, по два, по три; ходьба и бег в рассыпную. Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски. Ходьба и по сигналу поворот на «направо», «налево». Ходьба с разным положением рук и ног. |
| **Сквозная тема недели** | **Моя семья****27.09-01.10** | **Моя улица****04.10-08.10** | **Безопасность дома и на улице****11.10-15.10** | **Семейные традиции****18.10-22.10** |
| **Общеразвивающие упражнения** | Биоэнергетическая гимнастика. | Без предметов. | С гимнастической палкой. | Дыхательная гимнастика. |
| **Основные виды движений**  | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2-3 раза).2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3 раза.3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ —от груди). | 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Дети строятся перед гимнастическими скамейками в шеренгу нарасстоянии одного шага. | 1.Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком)2.Прыжки на двух ногах на препятствие (высота 20 см), сделать 3шага по препятствию спрыгнуть вниз.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через брусок. | 1. Искусственная «Тропа здоровья»2.восточная гимнастика «Кувшинчик»3. Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину.4. Пальчиковый массаж |
| **Подвижные игры**  | «Медведи и пчелы»№5 | «Охотники и зайцы»№6 | «Эстафета парами»№7 | «Парный бег»№8 |
| **Малоподвижные игры** |  | «Вызов по имени»№4 |  | Ловкие пальцы№5 |
| **Нетрадиционные формы и методы** | Дыхательное упражнение №5 |  | Дыхательное упражнение №5 |  |
| Пальчиковый массаж№6 | Гимнастика для глаз №7 |
| **Ноябрь****Время года. Осень** |
| **Задачи:** Формировать навыки в перекладывании мяча (малый) из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой но попеременно с продвижением вперед, формировать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу развивать ловкость и устойчивое равновесия, координацию движений |
| **Вводная**  | Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег в рассыпную между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур. |
|  **Сквозная тема недели** | **Щедрая осень.****25.10-29.10** | **Растем здоровым****01.11-05.11** | **Изменения животных и птиц осенью** **08.11-12.11** | **Золотой колосок****15.11-19.11** |
| **Общеразвивающие упражнения** | Без предметов |  Восточная гимнастика «Кувшинчик», «Листочки» | С малым мячом | Ритмическая гимнастика «На арене цирка» |
| **Основные виды движений**  | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной.2.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 раза3. Отбивание мяча об пол одной рукой.4. Ходьба на носках, руки за голову между брусками.  | 1.Ползаниетпо гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.2. Ведение мяча с продвижением вперед.3. подъем на шведскую стенку, спуск по канату.4. Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечье и колени. | 1. Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове руки на поясе3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. | 1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой (подготовительное упражнение).2. Искусственная «Тропа здоровья».3.Игра «Баскетбол»4. Оздоровительный кросс |
| **Подвижные игры**  | «Удочка»№9 | «Мышеловка »№2 | «Брось флажок»№10 | «Пожарные на ученье»№11 |
| **Малоподвижные игры** |  |  |  | «В магазине зеркал»№6 |
| **Нетрадиционные формы** | Точечный массаж №8 | Дыхательное упражнение «Ушки» (А.Н. Стрельникова)№9 | Дыхательное упражнение «Малый маятник»№10 |  |
| **Декабрь****Мой Казахстан.** |
| **Задачи:** формировать навыки ходьбы по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке, спускаясь по канату; совершенствовать бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2 ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу.  |
| **Вводная:** | Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу |
|  **Сквозная тема недели** | **Гордимся мы страной любимой****22.11-26.11** | **Мое любимое село****29.11-03.12**  | **Нур-Султан – сердце нашей родины** **06.12-10.12** | **Традиции и фольклор****13.12-17.12**  |
| **Общеразвивающие упражнения** | Без предметов  | Ритмическая гимнастика «На арене цирка» | С мячом | Стэп -аэробика |
| **Основные виды движений**  | 1.Ходьба по наклонной доске, закрепленной на шведской стенке, спуск по шведской стенке2. Ходьба по наклонной доске боком, приставными шагами.3. Перешагивание через бруски справ и слева от него.4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях. | 1.Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка.2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваюсь на руках.4. Ходьба по гимнастической скамей с мешочком на голове. | 1. Лазание по гимнастической стенке до верха, спуск – по канату.2. Лазание разными способами, не пропуская реек.3. Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом с мешочком на голове.4.Метание асыка в цель расстояние 2-2,5 метра.5. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, хлопок перед ловлей. | 1.Дыхательная гимнастика А.Н. Срельниковой .2. Искусственная «тропа здоровья»3. Ведение футбольного мяча ногой4. Эстафеты |
| **Подвижные игры**  | «Мы веселые ребята»№4 | «С кочку на кочку» №12 | «Гуси-лебеди»№13 | «Кто сделает меньше прыжков»№14 |
| **Малоподвижные игры** |  | «Найди предмет»№7 |  | «Затейники»№8 |
| **Нетрадиционные формы** | Дыхательное упражнение «Кошка»№11 | Дыхательное упражнение «Обними плечи»№12 | Упражнения мелкой моторики рук№13 | Релаксация №14 |
| **Январь****Зима.****Мир вокруг нас.****Промежуточный мониторинг.** |
| Задачи: учить лазать по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролет, упражнять в ходьбе и беге между препятствиями, прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч в равновесии, ведении мяча в прямом направлении; повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, при этом следить за осанкой и устойчивым равновесием. |
| Вводная:  | Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, с перешагиванием через предметы. |
|  **Сквозная тема недели** | **Здравствуй, Новый год****20.12-24.12** | **Зимы прекрасная пора****27.12-31.12**  | **Волшебница зима** **03.01-07.01** | **Зимние забавы** **10.01-14.01** |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | Стэп-аэробика | С гантелями | Биоэнергетическая гимнастика |
| Основные виды движений  | 1,Ходьба по наклонной доске (высота- 40 см, ширина- 20 см).2. Прыжки на правой и левойноге между кубиков.3. Забрасывание мяча вКорзину4. Перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренгах. | 1.Прыжки в длину с места.2. Ползание под дугами, проталкивая мяч головой.3.Ведение мяча правой и левой рукой.4.Пролезание в обруч боком. | 1.Лазание по гимнастической стенке2.Прыжки через шнур.3. Ведение и забрасывание в корзину. | 1.Дыхательное упражнение А.Н. Стрельникова.2. Искусственная «Тропа здоровья»3. Забрасывание футбольного мяча в ворота.4.Эфтафета «Передай мяч» (над головой) |
| Подвижные игры  | «Сделай фигуру» №15 | «Пронеси мяч не задев кеглю»№16 | «Караси и щука »№17 | «Попади в обруч»№18 |
| Малоподвижные игры | «Съедобное- не съедобное»№9 | «Угадай что изменилось»№10 | «Найди и промолчи»№11 | «Летает не летает»№12 |
| Нетрадиционные формы | Дыхательное упражнение «Большой маятник». (А.Н. Стрельникова).№15 | Дыхательное упражнение «Присяды». (А.Н. Стрельникова).№16 | Дыхательное упражнение «Повороты головы». (А.Н. Стрельникова).№17 | Психогимнастика (М.И. Чистякова). №18 |
| **Февраль****Мир вокруг нас.** |
| Задачи: Совершенствовать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мяча в цель, лазанье по гимнастической лестнице. Закрепить навыки перепрыгивание через бруски. Забрасывание мяча в корзину. |
| Вводная | Ходьба и бег в рассыпную, в колонне по одному.Бег до 1,5 минуты с изменением направления движения.Ходьба и бег с разным положением рук и ног, построение в три колонны.Бег до 2 минут.Ходьба с выполнением заданий на внимание. |
|  **Сквозная тема недели** | **Живое, неживое в природе****18.01-21.01** | **Для чего нужен снег?****24.01-28.01** | **Зимовье зверей и птиц****31.01-04.02** | **Техника и мы****07.02-11.02** | **Учимся помогать****друзьям****14.02-18.02** | **Профессии****21.02-25.02** |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | Ритмическая гимнастика. «Танцы » | С гимнастической палкой | Биоэнергетическая гимнастика | Без предметов | Со скакалкой |
| Основные виды движений  | 1.Ходьба по наклонной доске, спуск шагом.2. Перепрыгивание через бруски толчком в обеих ног прямо, правым и левым боком.3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.2.Подлезаниепод палку, перешагивая через нее.3.Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой. | 1.Подъем по канату, спуск по гимнастической лестнице.2.Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой.3.Прыжки в длину с места. | 1.Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.2. Искусственная «Тропа здоровья»3.Эстафета с подтягиванием по гимнастической скамье на руках. | 1.Ходьба по ребристой доске 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 3.Подлезание под дугу (высота -50 см.) правым и левым боком вперед.  | 1.Ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления,темпа.2.Прыжки с продвижением вперед.3.Ползание на четвереньках ,опираясь на стопы и ладони. |
| Подвижные игры  | «Забрось мяч в кольцо»№19 | «Перебежки»№20 | «Хитрая лиса »№21 | «Сбей мяч»№22 | «Иголка, нитка, узелок»№23 | «Попрыгунчики»№24 |
| Малоподвижные игры | «Эхо» №13 | «Угадай по голосу»№14 |  | «Минеры »№15 |  | «Сторож и колокольчик»№16 |
| Нетрадиционные формы | Дыхательное упражнение «Кошка»№11 | Дыхательное упражнение «Насос»№19 | Дыхательное упражнение «Обними плечи»№12 | Пальчиковый массаж№6 |  | Гимнастика для глаз |
| **Март****Времена года.****Весна.** |
| Задачи: Совершенствовать ходьбу по канату с мешочком на голове, прыжки в высоту с разбега, прыжки из обруча обруч, в метании в цель, ходьбе и беге между препятствиями. Повторить построение в три колоны. |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному , на сигнал – поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног. |
|  **Сквозная тема недели** | **Весенний букет для мамы****28.02-04.03** | **Пробуждение природы****07.03-11.03** | **Священный праздник Наурыз** **14.03-18.03** | **Жизнь животных и птиц весной****21.03-25.03** |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов. | Биоэнергетическая гимнастика. | Со скалкой. | Стэп-аэробика. |
| Основные виды движений  | 1.Ходьба по канату боком, приставным шагом, с мешочком на голове.2. Прыжки из обруча в обруч, через бруски.3.Прыжки в высоту с места . (высота30см) | 1.Прыжки в высоту с разбега.2.Метание мешочков в цель правой и левой рукой.3.Ползанье по скамье по «Медвежьи». (на ладонях и ступнях) | 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присед, повернуться кругом, идти дальше.2. Метание мешочка в цель.3. Подлезание под рейку, не касаясь руками пола. | 1.Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.2. Искусственная «Тропа здоровья»3. Игра «Футбол» |
| Подвижные игры  | «Встречные перебежки»№25 | «Сбей кеглю»№26 | «Дорожка препятствий»№27 | «Третий лишний» №28 |
| Малоподвижные игры | «Кого не стало?»№16 |  |  |  |
| Нетрадиционные формы | Дыхательное упражнение «Большой маятник » (А.Н. Стрельниковой) №17 | Дыхательное упражнение «Ушки » (А.Н. Стрельниковой) №9 | Дыхательное упражнение «Повороты головы » (А.Н. Стрельниковой) №18 |  |
| Степ-аэробика№20 | Гимнастика для глаз№7 | Школа малого мяча№21 | Пальчиковый массаж №22 | Ритмическая гимнастика№23 | Точечный массаж №2 | Релаксация№14 |
| **Апрель****Космос****Транспорт****Пусть всегда будет солнце!** |
| Задачи: | Совершенствовать навыки прыжков с короткой скакалкой, бег на скорость; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах, метании в цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей , в равновесии и прыжках; закрепить метание в цель и на дальность, навыки лазание по гимнастической стенке, спуске по канату |
| Вводная | Ходьба по одному. Ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты с среднем темпе. Ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног. |
|  **Сквозная тема недели** | **Тайны звездного****28.03-01.04**  | **Космонавтика****04.04-08.04** | **Сухопутный транспорт****11.04-15.04** | **Водный и воздушный транспорт****18.04-22.04** |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | Стэп-аэробика | С мячом | Ритмическая гимнастика «Танцы» |
| Основные виды движений  | 1.Ходьба по гимнастической скамье и передачей мяча из одной руки в другую перед собой, на каждый шаг.2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.3. Прыжки через скакалку на месте. | 1. Прыжки через скакалку на месте.2. Прокат обруча друг другу.3. Ползанье «по-медвежьи»4. Метание мешочков в цель.5. «Мяч в кругу» (футбол с водящим) | 1.Лазание по гимнастической стенке, спуск по канату.2.Прыжки через скакалку.3.Ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочками на голове4.Метание мешочка на дальность. | 1.Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.2. Искусственная «Тропа здоровья»3.Игра «Бадминтон» |
| Подвижные игры  | «Мяч водящему»№29 | «Затейники»№30 | «Бездомный заяц»№31 | «Не оставайся на полу»№32 |
| Малоподвижные игры | «Сделай фигуру»№19 | «Кто ушел?»№20 | «Стоп»№21 | «Эхо»№13 |
| Нетрадиционные формы | Дыхательное упражнение «Насос» (А.Н. Стрельникова)№19 | Дыхательное упражнение «Кошка» (А.Н. Стрельникова)№11 | Дыхательное упражнение «Присяды» (А.Н. Стрельникова)№16 | Релаксация№14 |
| **Май****Пусть всегда будет солнце!** |
| Задачи: Разучить прыжки в длину с разбега, упражнять в ходьбе и беге парами, метание в цель и на дальность, броски мяча о пол одной рукой- ловля двумя. Закрепить лазанье по скамейке. |
| Вводная | Ходьба между препятствиями, в рассыпную между предметами, с разными положением рук и ног. |
| **Сквозная тема недели** | **В семье единой****25.04-29.04** | **На страже мира****02.05-06.05**  | **Тропинками добра** **09.05-13.05** | **Цветы и насекомые****16.05-20.05** | **Лето красное пришло****23.05-30.05** |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | Ритмическая гимнастика «Танцы» | С мешочком. | Восточная гимнастика. | С обручем |
| Основные виды движений  | 1.Прыжки в высоту2.Подбрасывание мяча друг ругу и ловля после отскока от пола.3.Прыжки в длину с разбега. | 1. Прыжки в длину с разбега2. Ползанье по «Медвежьи»3.Забрасывание мяча в кольцо. | 1.Ходьба по гимнастической скамье, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками.2.Метание мяча на дальность3.Прыжки в длину с разбега. | 1.Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.2. Искусственная «Тропа здоровья»3.Отбивание волейбольного мяча двумя руками в парах. | 1.Катание обручей друг другу между предметами.2.Ходьба по наклонной доске в верх и вниз.3.Прыжки в верх с места с касанием предмета, поочередно через 2-3 предмета, высотой 5-10 см. |
| Подвижные игры  | «Хитрая лиса»№21 | «Сбей кеглю»№24 | «Пронеси мяч не задев кеглю»№33 | Эстафета «Забрось мяч в кольцо»№34 | «Найди грибок»№35 |
| Малоподвижные игры | «Что изменилось?»№22 | «Зайцы и волк» №23 | «Карусели»№24 | «Угадай чей голосок?»№25 | «Ровным кругом»№26 |
| Нетрадиционные формы | Пальчиковый массаж№6. | Степ-аэробика№20 | Точечный массаж.№8 | Дыхательное упражнение.№5 |  |