

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детский сад № 34 «Радость»
_____ Шаршапина В.В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ИГРОВЫХ СЕАНСОВ

Неделя	Задачи	Вводная часть 2-3 минуты	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
СЕНТЯБРЬ						
1.	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за воспитателем Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой		1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.
2.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за воспитателем Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку».

3.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом.	1.Прокатывание мячей. 2. «Прокати и догони».	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному.
4.	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУ с кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».

ОКТАБРЬ

1.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и в рассыпную	ОРУ без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2. Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».

	прокатывании друг другу.					
3.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крыльшками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ С мячом	1. Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2. Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
4.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в	ОРУ со стульчика ми	1. Ползание «Крокодильчики» 2. Равновесие «Пробеги — не задень»	«Коти воробушки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

		чередовани и, темп упражнения умеренный.				
НОЯБРЬ						
1.	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
2.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки «Через болото». 2. Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятались мышонки?».
3.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя;	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу	Общеразвивающие упражнения	1. Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».	Подвижная игра «Поровняй койку»	Ходьба в колонне по одному

	развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	с начало в одну, а затем в другую сторону.		2.«Проползи - не задень»	дорожке».	у или игра малой подвижностью и по выбору у детей.
4.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара».	Ходьба в колонне по одному за «комаром».

ДЕКАБРЬ

1.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба в рассыпную бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение	Подвижная игра «Коршун и птенчик». «Лягушки-попрыгушки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
2.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутую ногу в	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному

	прыжках со скамейки; в прокатывании мяча			2.Прокатывание мячей друг другу		
3.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
4.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчик».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

ЯНВАРЬ

1.	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах,	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу,	Общеразвивающие упражнения с платочками	1.Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
----	--	---	---	--	------------------------------------	--

	продвигаясь вперед.	затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.				
2.	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе в рассыпную по всей «полянке» и бегут в рассыпную, стараясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчик».	Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ

1.	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Равновесие 2. Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
----	---	---	--------------------------------------	----------------------------	-----------------------------------	---

2.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышек и в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».
3.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробышек и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
4.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазание под дугу; повторить	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».

	упражнение в равновесии	воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.				
МАРТ						
1.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.«Ровным шагом» 2. Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
2.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки «Через канавку». 2. Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
3.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. «Брось - поймай». 2. Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».

	его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.					
4.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1. Ползание «Медвежата» 2. Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

АПРЕЛЬ

1.	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1. Равновесие. 2. Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
2.	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя:	Общеразвивающие упражнения с косичкой	1. Прыжки из кружка в кружок.	Подвижная игра «Порвненькой	Ходьба в колонне по

	приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	«Жуки полетели!» - дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину, двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	(короткий шнур).	2. Упражнения с мячом. «Точный пас».	дорожке».	одному.
3.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Общеразвивающие упражнения.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топая ногами».	Ходьба в колонне по одному.
4.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробыи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Ползание «Проползи - не задень». 2. Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

	равновесия при ходьбе на высоте опоры.	слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.				
МАЙ						
1.	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольца броска)	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
2.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Общеразвивающие упражнения с мячом.	прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробьи и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
3.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя:	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются	Общеразвивающие упражнения с	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Огуречик»,	Ходьба в колонне по

