

ПОДГОТОВ. ГРУППА			ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ							
месяц	неделя	Тема Мотивация	Лежа, на четвереньках, сидя, стоя	Перестроение	Ходьба Равновесие	Метание	Лазание	Бег	Прыжки	Ползание
О К Т Я Б Р Ь	1	На грядке с овощами (сюжетное) ПДР-лежащий	Комплекс «Овощи»	Построение в колонну по росту.	Ходьба в колонне по одному на сигнал-смена направления. Ходьба между предметами.	Перебрасывание мяча из разных и.п., сидя, стоя на коленях О	Ползание на высоких четвереньках по г\скамейке З	Легкий бег, смена темпа, бег между предметами	Прыжки на двух ногах до обозначенного места П	«Чучело»
	2	Мое тело. Кости, мышцы (тренировочное) ПДР-сидящий.	Упражнения без предметов	Построение в колонну. Повороты налево, направо.	Ходьба гимнастическим шагом, приставным шагом с приседанием Ходьба по г\скамейке, приседая на середине О	Перебрасывание мяча из разных и.п. П		Бег на носках, с захлестом голени назад, боковым галопом	Прыжки на двух ногах до обозначенного места З	«Наперегонки парами»
	3	«Золотая осень. Деревья» (сюжетное) ПДР-стоящий	Упражнения с султанчиками	Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед Ходьба по г\скамье посередине перешагнуть через натянутую веревку П	Перебрасывание мяча из разных и.п. З	Ползание по наклонной доске вверх и вниз О	Бег змейкой, по сигналу-смена направления		«Второй лишний»
	4	В гости к Лесовичку (сюжетное) ПДР-ходьбовый	Комплекс «Собираем рюкзаки»	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба по меткам, по веревке Ходьба по г\скамье на середине пролезть в обруч З		Ползание по наклонной доске вверх и вниз П	Семенящий бег, широким шагом, перестроение в пары	Прыжки с сажатым в ногах мячом О	«Лесная эстафета»

О - обучение;
ОДР – основной двигательный режим

П - повторение;
ПДР – преобладающий двигательный режим

З - закрепление;

ПОДГОТОВ. ГРУППА			ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ							
месяц	неделя	Мотивация	Лежа, на четвереньках сидя, стоя	Перестроение	Ходьба Равновесие	Метание	Лазание	Бег	Прыжки	Подвижные игры
Н О Я Б Р Ь	1	Путешествие мяча (предметное) ПДР-полный круг	Комплекс «Мяч»	Построение в шеренгу. Размыкание и смыкание приставным шагом.	Ходьба с мячом в руках, остановка на сигнал	Перебрасывание мяча разными способами Отбивание мяча на месте О		Выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом	Прыжки с сажатым в ногах мячом П	«Мяч через сетку» Ду «Насос»
	2	В деревне (сюжетное) ПДР- ходьбовый	Упражнения без предметов	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте кругом	Ходьба с ритмичными хлопками под правой ногой Ходьба по г\самейке с приседанием на середине на одной ноге, вынося другую сбоку О		Ползание на четвереньках между предметами П	В разных направлениях, по сигналу- бег в колонне	Прыжки с сажатым в ногах мячом З	«Гуси-гуси»
	3	Утро в осеннем лесу (сюжетное) ПДР-полный круг	Упражнения с султанчиками	Перестроение в шеренгу, расчет на первый, второй третий. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналы - врассыпную Ходьба по г\скамейке с приседанием на середине на одной ноге, вынося другую сбоку П	Отбивание мяча в движении З	Ползание по г\скаме на животе подтягиваясь руками	Бег парами, тройками, по сигналы - врассыпную		«Бездомный заяц»
	4	В гости к Умке (сюжетное) ПДР- полный круг	Комплекс «Умка»	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба имитируя лыжный шаг, высоко поднимая колени Ходьба по г\скамейке с приседанием на середине на одной ноге, вынося другую сбоку З		Ползание по г\скаме на животе подтягиваясь руками П		Прыжки на двух ногах между предметами О	«Белые медведи на льдине»

ПОДГОТОВ. ГРУППА			ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ							
месяц	неделя	Тема Мотивация	Лежа, на четвереньках , сидя, стоя	Перестроение	Ходьба Равновесие	Метание	Лазание	Бег	Прыжки	Подвижные игры
ДЕКАБРЬ	1	Праздник птиц (игровое) ПДР- беговой	Комплекс « Птицы» Массаж спины «Дятел»	«Сова»	«Коршун и воробы»	«Охотники и утки»	«Перелет птиц»	«Гуси»		
	2	Зачем носик малышам (ЗОЖ) ПДР- стоячий	Дыхательная гимнастика	Перестроение из одной шеренги в две	Ходьба короткой длинной змейкой, скрестным шагом, выпадами вперед Ходьба по г\скамейке с поворотом на середине О	Ведение мяча в разных направлениях П		Преодолевая препятствия, короткой и длинной змейкой	Прыжки на двух ногах между предметами З	«Ловишки с домиками»
	3	Пожарные (тренировочное) ОДР- полный круг	Комплекс «Пожарные»	Перестроение в два круга, в две шеренги	Ходьба в колонне друг за другом, ходьба в шеренге с одной стороны зала на другую Ходьба по г\скамейке с поворотом на середине П	Ведение мяча между предметами З	Ползание попластунски до ориентира О	Обычный, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед		«Пожарные на учении»
	4	Зимовушка (сюжетное) ПДР- ходьбовый	Упражнения с палками	Перестроение в колонну по два, по три в движении	Ходьба гимнастическим шагом, полуприседе Ходьба по г\скамейке с поворотом на середине З		Ползание попластунски до ориентира Прокатывая перед собой мяч П	Бег парами, тройками	Прыжки через 8 набивных мячей О	«Бездомный заяц»

ПОДГОТОВ. ГРУППА			ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ							
месяц	неделя	Тема Мотивация	Лежа, на четвереньках, сидя, стоя	Перестрое- ние	Ходьба Равновесие	Метание	Лазание	Бег	Прыжки	По- движ- ные игры
Я Н В А Р Ь	1	Зимушка- зима спор- тивная пора (игровое) ПДР- ходьбовый	Упражнения с м/мячом	«Быстро строй- ся»	«Два Мороза»	«Сбей сосульку»		«День и ночь»		«Пере- бежки под об- стрелом»
	2	Путешествие в Тундру (сюжетное) ОДР-полный круг	Комплекс «Тундра»	Расчет на первый, второй, третий, перестроение по расчету	С ускорением и за- медлением темпа, по диагонали Ходьба по г\скамейке с мячом в руках, на середине поворот вокруг себя О	Метание в вертикальну ю цель (расст.-3м) П		Обычный бег, высоко поднимая колени	Прыжки через 8 набивных мячей 3	«Олени упряжки»
	3	В царстве Снежной Королевы (сюжетное) ПДР- ходьбовый	Упражнения со снежинками	Перестроение в две, три колон- ны через сере- дину зала	Ходьба с изменением положений рук Ходьба по г\скамейке с обручем над голо- вой, на середине по- ворот вокруг себя П	Метание м\мяча в движущуюся цель 3	Лазание по наклонной лестнице О	Захлестывая голень назад, с преодоле- нием препят- ствий		«Защита крепо- сти»
	4	Мотор, кото- рый работает в нашем ор- ганизме (трениро- вочное) ПДР- стоя- чий	Упражнения без предметов	Расчет на пер- вый, второй, третий и пере- строение из од- ной колонны в три по расчету	Врассыпную, парами, тройками Ходьба по г\скамейке с обручем над голо- вой, на середине по- ворот вокруг себя 3		Лазание по наклонной лестнице П	Врассыпную, змейкой	Прыжки на двух ногах с продвижен ием вперед Вдоль каната О	«Ловиш- ка с лен- точкой»

ПОДГОТОВ. ГРУППА			Д В И Г А Т Е Л Ь Н Ы Е Р Е Ж И М Ы							
месяц	неделя	Тема Мотивация	Лежа, на четвереньках , сидя, стоя	Перестроение	Ходьба Равновесие	Метание	Лазание	Бег	Прыжки	Подвижные игры
ФЕВРАЛЬ	1	В гостях у Скамейки-Посиделковны (предметное) ПДР-сидячий	Упражнения на скамейке	Перестроение в две колонны через середину	Ходьба с перешагиванием через скамейки Ходьба по скамейке разными способами	Перебрасывание мяча друг другу стоя на скамейке О	Лазанье по доске с переходом на г/стенку З	По скамье , через скамью	Перепрыгивание через скамейку, с опорой рук о скамейку	«Коршун и воробы»
	2	Соревнования пластунов (тренировочное) ОДР-полный круг	Упражнения казаки-пластуны	- «Не задень травинку»- ползание по-пластунски -«Дружная команда» - ползание на четвереньках держа впереди стоящего за голеностоп - «Донеси сообщение»- ползание на задних четвереньках - «Разведи костер»- ходьба в приседе - «Плетень»- ходьба врассыпную по сигналу, построиться в шеренгу, руки сплести.						«Рыбалка»
	3	Мы военные (тренировочное) ОДР-полный круг	Упражнения с палками	Расчет на первый, второй, перестроение в две шеренги В три колонны, размыкание	Ходьба с поворотами на углах, выпадами, спиной вперед Ходьба по г\скамейку с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое П	Перебрасывание мяча друг другу через сетку З	Подлезание под дугу в группировке О	Бег из разных стартовых положений		«Защита крепости»
	4	В гостях у Феи Февралевны (сюжетное) ПДР-ходьбовый	Комплекс «Февраль»	Перестроение в две шеренги, в два круга	Ходьба по кругу взявшись за руки Ходьба по г\скамейку с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое П		Подлезание под дугу в группировке П	Бег двумя кругами друг друга навстречу	Прыжки через короткую скакалку О	«Горелки»

ПОДГОТОВ.ГРУППА			Д В И Г А Т Е Л Ь Н Ы Е Р Е Ж И М Ы							
мес	нед	Мотивация	Лежа, на четвереньках , сидя, стоя	Перестроение	Ходьба Равновесие	Метание	Лазание	Бег	Прыжки	Подвижные игры
М А Р Т	1	Волшебные обручи (предметное) ПДР-сидячий	Упражнения с обручами	Построение в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприседе	Метание в горизонтальную цель (4-5м) О	Пролезание в обруч в группировке правым и левым боком З	Бег в сочетании с другими видами движений	Прыжки через обруч П	Эстафета «Построй тоннель»
	2	К нам пришла весна (сюжетное) ОДР-полный круг	Комплекс «Птицы в лесу»	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках Ходьба по г\скамье, передавая под прямой ногой м\мяч О	Метание в горизонтальную цель (4-5м) П		Бег, по сигналу выполнить задание	Прыжки через обруч З	«Лапта»
	3	Праздник птиц (игровое) ПДР-беговой	Комплекс « Птицы»	«Сова»	«Птицелов»	«Охотники и утки»	«Перелет птиц»	«Воробьи, вороны»		
	4	Подводный мир (игровое) ОДР- полный круг	Комплекс «Подводный мир»	Размыкание и смыкание вправо, влево, приставными шагами	Ходьба на носках пятках - сигналу присесть, сгруппироваться Ходьба по г\скамье, передавая под прямой ногой м\мяч З		Ползание по г\скамейке на спине П	Бег широким и коротким шагом	Прыжки в длину с места О	«Караси и щука»

ПОДГОТОВ.ГРУППА			ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ							
месяц	неделя	Мотивация	Лежа, на четвереньках , сидя, стоя	Перестроение	Ходьба Равновесие	Метание	Лазание	Бег	Прыжки	Подвижные игры
А П Р Е Л Ь	1	По реке на лодках (сюжетное) ПДР- сидячий	Упражнения на скамейках»	Построение в шеренгу, расчет на первый, второй, перестроение в две шеренги	Ходьба по меткам Ходьба по г\скамейке с перешагиванием через предметы	Метание в цель П	Лазание по г\стенке с переходом на другой пролет по диагонали О	Бег врассыпную	Прыжки классы 3	«Ловишки с хвостиками»
	2	Космонавтом стать хочу (тренировочное) ОДР-полный круг	Комплекс «Будем космонавтами»	Повороты направо, налево, прыжком на месте	Ходьба парами, гимнастическим шагом Ходьба по узкой рейке г\скамейке О		Лазание по г\стенке с переходом на другой пролет по диагонали П	Бег в колонне змейкой, изменяя темп движения	Прыжки с длинной скакалкой	«Космонавты»
	3	Приключения Муравьишки (интегрированное) ОДР- полный круг	Комплекс «Насекомые»	Расчет на первый, второй, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направления Ходьба по узкой рейке г\скамейке П	Метание вдаль (5-9)м О	Лазание по г\стенке с переходом на другой пролет по диагонали З	Бег в колонне, парами		«Бабочки-жуки»
	4	Скакалочка-превращалочка (предметное) ПДР- Ходьбовый	Упражнения со скакалками	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба с заданиями для рук Ходьба по узкой рейке г\скамейке перешагивая через скакалку П	Метание набивного мяча через веревку П		Бег перепрыгивая через скакалку	Прыжки с короткой скакалкой	«Удочка»

