

СТАРШАЯ ГРУППА			ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ							
месяц	неделя	Тема Мотивация	Лежа, на четвереньках, сидя, стоя	Перестроение	Ходьба Равновесие	Метание	Лазание	Бег	Прыжки	Подвижные игры
ОК Т Я Б РЬ	1	На грядке с овощами (сюжетное) ПДР-лежащий	Комплекс «Овощи»	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе, в колонне, взявшись за руки. Ходьба по веревке, руки в стороны	Бросание мяча о землю правой и левой рукой О	Ползание на четвереньках между предметами 3	Бег змейкой, широким шагом преодолевая препятствия	Прыжки на двух ногах на месте П	«Чучело» Плг «Капуста»
	2	Мое тело. Кости, мышцы (тренировочное) ПДР-сидячий.	Упражнения без предметов	Построение в круг  Повороты прыжком	Ходьба по кругу приставным шагом, на носках, пятках  Ходьба по веревке змейкой с мешочком на голове О	Бросание мяча о землю правой и левой рукой в движении П		Бег со сменной ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по сигналу	Прыжки на двух ногах на месте 3	«Веселое соревнование»
	3	«Золотая осень. Деревья» (сюжетное) ПДР-стоячий	Упражнения с султанчиками	Перестроение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед Ходьба перешагивая кирпичики с мешочком на голове П	Бросание мяча о землю правой и левой рукой в движении 3	Лазание по г\стенке перелезая на другой пролет О	Бег длиной и короткой змейкой с поворотом кругом по сигналу		«Лесная эстафета»  Длу «Ветер и листья»
	4	В гости к Лесовичку (сюжетное) ПДР-ходьбовый	Комплекс «Собираем рюкзаки»	Построение в шеренгу Расчет на первый-второй	Ходьба спиной вперед, с выполнением задания по сигналу Ходьба по скамье		Лазание по г\стенке перелезая на другой пролет	Бег мелким и широким шагом, враспынную	Прыжки на хобах О	«Встречные перебежки»

О - обучение;  
П - повторение;

З - Закрепление  
С - совершенствование

ОДР – основной двигательный режим  
ПДР – преобладающий двигательный режим

СТАРШАЯ 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
Н О Я Б Р Ъ	1	Путешествие мяча <i>(предметное)</i>  ПДР-полный круг	Комплекс « Мяч»	Перестроение в две колонны, повороты на месте	Ходьба с мячом в руках, на носках, перекатом с пятки на носок, врассыпную	Перебрасывание мяча в парах разными способами  Отбивание мяча на месте  Ведение мяча ногой  О	Ползание на четвереньках между предметами  З	Бег через предметы, противходом, с мячом в руках	Прыжки на хопках с продвижением вперед  П	«Мяч через сетку»  Ду «Насос»
	2	В деревне <i>(сюжетное)</i>  ПДР- ходьбовый	Упражнения без предметов	Повороты на месте кругом, перестроение в три колонны	Ходьба в приседе, на носках  Ходьба по г/скамье, приседая на середине  О	Перебрасывание мяча друг другу от груди, снизу  П		Бег высоко поднимая колени, врассыпную, в колонне  З	Прыжки с продвижением вперед  З	«Гуси-гуси»
	3	Утро в осеннем лесу <i>(сюжетное)</i>  ПДР-полный круг	Упражнения с султанчиками	Выполнение поворотов на углах, расхождение из колонны по одному в разные стороны	В колонне, в приседе, парами  Ходьба по г/скамье, с поворотом на середине  П	Перебрасывание мяча из-за головы  З	Ползание по г/скамье на животе, подтягиваясь руками  О	Семенящим шагом, высоко поднимая колени, выпадами		«Бездомный заяц»
	4	В гости к Умке <i>(сюжетное)</i>  ПДР- полный круг	Комплекс «Медвежонок Умка»	Ходьба имитируя лыжный шаг, высоко поднимая колени	Ходьба по г/скамье, с поворотом на середине  З	«Сбей со-сульку»	Ползание по г/скамье на животе, подтягиваясь руками  П	С остановкой по звуковому сигналу	Через предметы 15-20 см  О	«Белые медведи на льдине»

СТАРШАЯ ГРУППА			ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ							
месяц	неделя	Тема Мотивация	Лежа, на четвереньках, сидя, стоя	Перестроение	Ходьба Равновесие	Метание	Лазание	Бег	Прыжки	Подвижные игры
ДЕКАБРЬ	1	<b>Праздник птиц (игровое)</b> ПДР- беговой	Комплекс «Птицы» Массаж спины «Дятел»	«Сова»	«Коршун и воробы»	«Охотники и утки»	«Перелет птиц»	«Гуси»		
	2	<b>Зачем носик малышам (ЗОЖ)</b> ПДР- стоячий	Дыхательная гимнастика	Построение в звезда за ведущими	Ходьба с заданием для рук, высоко поднимая колени, спиной вперед Ходьба по г/скамье, бросая о пол и ловя мяч О	Перебрасывание мяча через сетку разными способами	Ползание по г/скамье на животе, подтягиваясь руками З	Медленный бег	С ноги на ногу	«Затейники»
	3	<b>Пожарные (тренировочное)</b> ОДР- полный круг	Комплекс «Пожарные»	Выполнение поворотов на углах, расхождение из колонны по одному в разные стороны	Обычная ходьба, с поворотом кругом, с заданиями для рук Ходьба по г/скамье боком приставным шагом П	Перебрасывание мяча через сетку разными способами	Перелезание через г/скамейку О	Бег высоко поднимая колени, враспыленную		«Пожарные на учении»
	4	<b>Зимовушка (сюжетное)</b> ПДР- ходьбовый	Упражнения с палками	Перестроение в шеренгу, в две шеренги	На носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом Ходьба по г/скамье боком приставным шагом З		Перелезание через г/скамейку П		Прыжки на двух ногах с поворотом О	«Бездомный заяц»

СТАРШАЯ ГРУППА			ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ							
месяц	неделя	Тема Мотивация	Лежа, на четвереньках, сидя, стоя	Перестроение	Ходьба Равновесие	Метание	Лазание	Бег	Прыжки	Подвижные игры
Я Н В А Р Ь	1	<b>Зимушка-зима спортивная пора (игровое)</b> ПДР-ходьбовый	Упражнения с м/мячом	Перестроение в одну, в три колонны	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца, широким шагом, скрестным шагом	Метание в вертикальную цель (расст-3м) О	Перелезание через препятствие З	Бег высоко поднимая колени, через препятствия	Прыжки на двух ногах с поворотом П	«Перебежки»
	2	<b>Путешествие в Тундру (сюжетное)</b> ОДР-полный круг	Комплекс «Тундра»	Построение в круг, размыкание на вытянутые руки	Имитационные движения: олени упряжки, лыжник, высоко поднимая колени Ходьба по г\скамье раскладывая и собирая предметы О	Метание в вертикальную цель (расст-3,5м) П		Бег змейкой по сигналу присесть	Прыжки на двух ногах с поворотом З	«Олени упряжки»
	3	<b>В царстве Снежной Королевы (сюжетное)</b> ПДР-ходьбовый	Упражнения со снежинками	Перестроение в пары	Ходьба приставным шагом Ходьба по г\скамье раскладывая и собирая предметы П	Метание в вертикальную цель (расст-4м) З	Лазание по наклонной доске и скатывание с нее О	Бег со сменой направления движения по сигналу		«Защита крепости»
	4	<b>Мотор, который работает в нашем организме (тренировочное)</b> ПДР- стоячий	Упражнения без предметов	Построение в одну колонну, расхождение через середину, в разные стороны	Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу поворот прыжком Ходьба по г\скамье раскладывая и собирая предметы З		Лазание по наклонной доске и скатывание с нее П	Бег змейкой, со сменой ведущего	Прыжки в длину с места (80-90см) О	«Ловишка с ленточкой»

СТАРШАЯ 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	<b>В гостях у Скамейки-Посиделковны</b> <i>(предметное)</i> ПДР-сидячий	Упражнения на скамейке	Построение в колонну, в колонну по два	Ходьба с перешагиванием через скамейки, по скамейке	Перебрасывание мяча другу через сетку О	По г\скамье на животе	Приставным шагом влево, вправо, со сменой ведущего между скамейками	Через скамейку с опорой на руки П	«Коршун и воробьи»
	2	<b>Соревнования пластунов</b> <i>(тренировочное)</i> ПДР-ползательный	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 враспынно по сигналу, построиться в шеренгу, руки сплести.						«Рыбалка»
	3	<b>Мы военные</b> <i>(тренировочное)</i> ОДР-полный круг	Упражнения с палками	Равнения в колонне, в шеренге, перестроения в звенья	Со сменой ведущего Ходьба перешагивая через скамейку О	Перебрасывание мяча другу через сетку П	По пластунски П	С изменением темпа, с захлестыванием голени		«Построй тоннель»
	4	<b>В гостях у Феи Февралевны</b> <i>(сюжетное)</i> ПДР-ходьбовый	Комплекс «Февраль»	Повороты направо, налево, в колонне, в шеренге	Ходьба со сменой ведущего Имитационная ходьба лыжника, конькобежца Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек З	Перебрасывание мяча другу через сетку З	Подлезание под препятствие	Враспынную, по сигналу построение по диагонали	Прыжки на двух ногах между предметами О	«Ноги от земли»

СТАРШАЯ 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
МАРТ	1	<b>Волшебные обручи (предметное) ПДР-сидячий</b>	Упражнения с обручами	Построение в один круг, в два круга	Обычная, скрестным шагом С обручем над головой	Прокатывание обруча вперед О	Пролезание в обруч	Из обруча в обруч, между обручами, по кругу замедляя и ускоряя шаг	Через обруч П	Эстафета с обручем «Вдвоем под зонтиком»
	2	<b>К нам пришла весна (сюжетное) ОДР-полный круг</b>	Комплекс «Птицы в лесу»	В колонну по три	Обычная, с выпадами, имитируя переступание через лужи, высоким подниманием бедра Ходьба и бег по наклонной доске О	Прокатывание обруча вперед П		Против часовой стрелки, по ее ходу, челночный бег	Через обруч З	«Горелки»
	3	<b>Праздник птиц (игровое) ПДР-беговой</b>	Комплекс «Птицы» Массаж спины «Дятел»	«Сова»	«Коршун и воробы»	«Охотники и утки»	«Перелет птиц»	«Гуси»		
	4	<b>Подводный мир (игровое) ОДР-полный круг</b>	Комплекс «Подводный мир»	Повороты налево, направо в шеренге. колонне	Со сменой ведущего  Ходьба и бег по наклонной доске З		«Соревнование крабов» Ползание по наклонной доске вверх и вниз П	Бег со средней скоростью змейкой в чередовании с ходьбой	Прыжки с короткой скалкой О	«Караси и щука»

СТАРШАЯ 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
А П Р Е Л Ь	1	<b>По реке на лодках</b> <i>(сюжетное)</i> ПДР- сидячий	Упражнения на скамейках»	Перестроение в две-три колонны на месте и в движении	Ходьба в полуприседе, приставным шагом руки на поясе Ходьба по модулям	Метание м\мяча в вертикальную цель О	Пролезание в обруч	Змейкой, с остановкой на сигнал	Прыжки с короткой скакалкой П	«Ловишки с хвостиками»
	2	<b>Космонавтом стать хочу</b> <i>(тренировочное)</i> ОДР-полный круг	Комплекс «Будем космонавтами»	Перестроение в пары на месте, по сигналу в движении	Пружинистый шаг с носка, выпадами  Ходьба по узкой рейки г/скамейки О	Метание м\мяча в вертикальную цель П		Бег обычный на носках, широкой змейкой.	Прыжки с короткой скакалкой З	«Космонавты»
	3	<b>Приключения Муравьишки</b> <i>(интегрированное)</i> ОДР- полный круг	Комплекс «Насекомые»	Построение в рассыпную Перестроение через середину в разные стороны	Ходьба мелким шагом, «гусеничка», в рассыпную Ходьба по узкой рейки г/скамейки П	Метание м\мяча в вертикальную цель З	Лазание по г/стенке с переходом на другой пролет О	Бег подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, руки на поясе		«Бабочки-жуки»
	4	<b>Скакалочка-превращалочка</b> <i>(предметное)</i> ПДР- Ходьбовый	Упражнения со скакалками	Построение в две колонны Перестроение в колонну по два в движении	Ходьба короткой и длиной змейкой, со сменой ведущего Ходьба по узкой рейки г/скамейки со скакалкой в руках		Подлезание под скакалкой правым и левым боком	Бег длиной змейкой, по сигналу в рассыпную	Прыжки с длиной скакалкой О	«Кот и мыши»

СТАРШАЯ ГРУППА			ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ							
месяц	неделя	Тема Мотивация	Лежа, на четвереньках, сидя, стоя	Перестроение	Ходьба Равновесие	Метание	Лазание	Бег	ПРЫЖКИ	Подвижные игры
МАЙ	1	<b>Школа мяча</b> <i>(предметное)</i> <b>ПДР- стоячий</b>	Упражнения с мячами стоя	Построение в полукруг	Ходьба с мячом в руках на носках, в полуприседе, боком приставным шагом	Перебрасывание мяча через сетку разными способами О		Бег с мячом в руках по наклонной доске, преодолевая препятствия	Прыжки с сажатым в ногах мячом П	«Вышибалы»
	2	<b>Играем в разветчиков</b> <i>(тренировочное)</i> <b>ОДР- полый круг</b>	Комплекс «Разведчики»	Построение в две шеренги Повороты направо, налево	Ходьба в полуприседе, змейкой, с закрытыми глазами Стоять на г/скамейке на одной ноге (3-5сек)	Метание м/мяча в вертикальную цель С	Ползание по г/скамье на животе, подтягиваясь руками З	Бег с ускорением и замедлением темпа, змейкой	Прыжки с сажатым в ногах мячом З	«Защита крепости»
	3	<b>ИГРОВОЕ ТЕСТРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ</b>								
	4									