**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Взаимодействие с родителями и/или социальными партнёрами ДОУ** | **Организация образовательной деятельности** | | | | | | | |
| **Строевые упражнения** | **Ходьба. Бег** | **Равновесие** | **Прыжки** | | | **Ползание. Лазание** | **Катание. Бросание. Метание** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | | | **7** | **8** |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I.До свидания лето! Здравствуй детский сад | Воспитатель, музыкальный руководитель | Построение в колонну по одному. П. | Ходьба на носочках. П. бег в колонне по одному. С. | Ходьба по ребристой доске. П. | Прыжки на одной ноге (на правой и на левой поочерёдно). О. | | | Лазанье по гимнастической стенке. П. | Метание предмета на дальность (не менее 3,5-6,5 м). О. |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «У медведя во бору»*  *Дыхательная гимнастика* | | | | | | | |
| II. Я познаю себя. |  | Перестроение в колонну по два. О. | Ходьба с высоким подниманием колена. П. бег в колонне по двое. О. | Ходьба по линии. С. | | Прыжки на месте на двух ногах. С. | | - | Прокатывание обручей друг другу. О. |
| **Общеразвивающие упражнения (с флажками)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «Птичка и кошка»*  *Пальчиковая гимнастика* | | | | | | | |
| III. Я вырасту здоровым. |  | Построение в шеренгу. С. | Ходьба на пятках. О. бег в разных направлениях. П. | Ходьба по бревну. П. | | Прыжки в длину с места (не менее 70 см). О. | | Перелезание через бревно. П. | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). П. |
| **Общеразвивающие упражнения (с мячом)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «Самолёты»»*  *Дыхательная гимнастика* | | | | | | | |
| IV. Мой дом. |  | Перестроение в колонну по одному. С. | Обычная ходьба. Бег в колонне по двое. П. | - | | | Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочерёдно). П. | «Пастух и стадо» | Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м). П. |
| **Общеразвивающие упражнения (с ленточкой)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «Цветные автомобили»*  *Пальчиковая гимнастика*  *Звукотерапия «И», «В»* | | | | | | | |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I. Если случается беда… | Воспитатель, музыкальный руководитель, представитель МЧС | Построение, размыкание и смыкание. П. | Ходьба на пятках. П. непрерывный бег с медленном темпе (в течение 1-1,5 минут). О. | Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см). О. | | | Прыжки в длину с места (не менее 70 см). П. | Пролезание в обруч. П. | Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м). О. |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «Кто ушёл?»*  *Итоговое мероприятие «Если случается беда…»* | | | | | | | |
| II. Азбука дорожного движения. | Воспитатель | Построение в колонну по два. П. | Ходьба по прямой. Бег в колонне по двое. П. | - | | | Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. О. | Ползание по гимнастической стенке на животе. О. | Прокатывание обручей друг другу. П. |
| **Общеразвивающие упражнения (с кеглей)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Автобус», «Цветные автомобили»*  *Дыхательная гимнастика*  *Итоговое мероприятие «Азбука дорожного движения»* | | | | | | | |
| III. Наш сад и огород |  | Построение в круг. С. | Ходьба вдоль границ зала. О. бег в разных направлениях. С. | Ходьба по верёвке (диаметр 1,5-3 см). О. | | | Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочерёдно). С. | - | Бросание мяча вверх, о землю и ловя его двумя руками (3-4 раза подряд). О. |
| **Общеразвивающие упражнения (с кубиком)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «Солнышко и дождик»*  *Пальчиковая гимнастика* | | | | | | | |
| IV. Осень разноцветная | Музыкальный руководитель, воспитатель | Построение в колонну по два. П. | Ходьба на пятках. С. Бег в колонне по два. П. | Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см). П. | | | Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П. | Ползание по гимнастической стенке на животе. П. | Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5м). П. |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «У медведя во бору»*  *Малоподвижная игра* | | | | | | | |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| I. Труд взрослых. |  | Равнение по ориентирам. О. | Обычная ходьба. Бег змейкой. З. | Ходьба по верёвке (диаметр 1,5-3см). П. | | | Прыжки в длину с места ( не менее 70 см). С. | Ползание по горизонтальной и наклонной доске. О. | Ловля мяча (на расстоянии 1,5 м). П. |
| **Общеразвивающие упражнения (с мячом)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «Ловишки»*  *Дыхательная гимнастика* | | | | | | | |
| II. Домашние животные, наши питомцы |  | Перестроение в колонну по два. З. | Ходьба на пятках. Бег на носочках. С. | Ходьба между линиями (расстояние 15-10см). З. | | | Прыжки с поворотом кругом. О. | Ползание по гимнастической скамейке на животе. З. | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). О. |
| **Общеразвивающие упражнения (с флажками)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Зайцы и волк»*  *Малоподвижная игра*  *Смехоторапия* | | | | | | | |
| III. Дикие животные |  | Размыкание и смыкание. П. | Ходьба с высоким подниманием колена. С. Бег в колонне АО двое. П. | Ходьба с мешочком на голове. О. | | | Прыжки на одной ноге (правой и левой) поочерёдно. З. | Ползание между предметами. О. | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). П. |
| **Общеразвивающие упражнения (с платочком)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «Бездомный заяц»*  *Малоподвижная игра «Кто как кричит?»* | | | | | | | |
| IV. Птицы |  | Построение в круг. С. | Ходьба обычная. Бег в колонне по двое. П. | Ходьба по линии. С. | | | Прыжки с поворотом кругом. П. | Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П. | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). С. |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «Найди себе пару»*  *Дыхательная гимнастика* | | | | | | | |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | | | |
| I. Сказки леса |  | Равнение по ориентирам. П. | Ходьба с выполнением заданий. З. бег с одного края площадки на другой. С. | Ходьба с мешочком на голове. П. | | | Прыжки поочерёдно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. О. | Ползание между предметами. П. | Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2 м). О. |
| **Общеразвивающие упражнения (с ленточкой)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните меня!»*  *Пальчиковая гимнастика* | | | | | | | |
| II. Сказочные превращения |  |  |  |  | | |  |  |  |
| **Общеразвивающие упражнения (со стульчиком)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Найди флажок»*  *Самомассаж* | | | | | | | |
| III. Зиму встречаем – здоровье сберегаем! |  | Размыкание и смыкание. З. | Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1 – 1,5 минут). П. | Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см). П. | | | Прыжки (через 2-3 предмета, поочерёдно через каждый). О. | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. О. | «Сбей кеглю» |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «У медведя во бору»* | | | | | | | |
| IV. Творческая мастерская |  | Построение в колонну по одному. С. | Ходьба с приседанием. З. бег со сменой ведущего. П. | Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой. С. | | | Прыжки поочерёдно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см). П. | - | Ловля мяча на расстоянии 1,5и. З. |
| **Общеразвивающие упражнения (с обручем)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с прыжками) «Зайка серый умывается»* | | | | | | | |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | | | | |
| I. Новый год у ворот | Воспитатель,  родители | Равнение по ориентирам. П. | Ходьба с выполнением заданий. З.  Бег змейкой. С. | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). О. | | | Прыжки (через 2-3 предмета поочерёдно через каждый). П. | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. П. | Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой. О. |
| **Общеразвивающие упражнения (с мячом)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «Зайцы и волк»*  *Хождение по дорожке здоровья*  *Дыхательная гимнастика (звуковая терапия «И», «В»)*  *Мероприятие посвящённое Новому году* | | | | | | | |
| II. Зимние забавы |  | Построение в колонну по три. О | Ходьба с высоким подниманием колен. З. Бег на (расстояние 40-60м) со средней скоростью. О. | Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см). П. | | | Прыжки (с высоты 20-25см). О. | Ползание по горизонтальной наклонной доске. П. | Перебрасывание мыча через препятствия (с расстояния 2м). П. |
| **Общеразвивающие упражнения (с флажками)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «Лошадки»* | | | | | | | |
| III. В мире русской литературы |  | Построение в шеренгу. З. | Обычная ходьба. Бег со сменой ведущего. П. | - | | | Прыжки с продвижением вперёд (расстояние 2-3м). О. | Ползание змейкой. О. | Прокатывание мяча друг другу между предметами. О. |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «Бездомный заяц»*  *Дыхательная гимнастика* | | | | | | | |
| IV. Народная культура и традиции |  | Построение в колонну по три. П. | Ходьба с высоким подниманием колен. З. Бег на расстояние со средней скоростью. П. | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). П. | | | Прыжки с высоты 20- 25 см. П. | Игра «Пастух с тадо | Метание в горизонтальную цель ( с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой. П. |
| **Общеразвивающие упражнения (с ленточкой)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «Птичка и кошка»*  *Смехотерапия* | | | | | | | |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | | | |
| I. Посуда |  | Перестроение в колонну по два. П. | Ходьба вдоль границ зала. П. Бег мелким и широким шагом. О. | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз . О. | | | Прыжки с передвижением вперёд (расстояние 2-3м). П. | Ползание змейкой. П | Метание в вертикальную цель. О. |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «Перелёт птиц»* | | | | | | | |
| II. Мебель |  | Построение в колонну по одному. З. | Обычная ходьба. Бег (на расстояние 40-60м) со средней скоростью. П. | - | | | Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. | Подлезание под верёвку, правым и левым боком вперёд. О. | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). П. |
| **Общеразвивающие упражнения (с ленточками)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «Найди себе пару»*  *Пальчиковая гимнастика*  *Релаксация* | | | | | | | |
| III. Электроприборы |  | Построение в колонну по три. П. | Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10м). О. | Ходьба с мешочком на голове. П. | | | Прыжки на одной ноге (правой, левой) поочерёдно. П. | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м). О. | Игра «Сбей кеглю» |
| **Общеразвивающие упражнения (с палкой)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «У медведя во бору»*  *Дыхательная гимнастика* | | | | | | | |
| IV. Наши защитники | Воспитатель, родители, музыкальный руководитель | Построение в круг. П. | Ходьба с высоким подниманием колена. С. Бег мелким и широким шагом. П. | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). П. | | | Прыжки с поворотом кругом. П. | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. П. | Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота мишени 1,5 м). П. |
| **Общеразвивающие упражнения (с обручем)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «Зайцы и волк»*  *Релаксация*  *Мероприятие, посвящённое Дню защитников отечества «Будем в армии служить».* | | | | | | | |
| **МАРТ** | | | | | | | | | |
| I.Кто такие силачи? |  | Построение в колонну по два. П. | Ходьба на наружных сторонах стоп. О. Бег на носочках. П. | - | | | Прыжки с короткой скакалкой. О. | Подлезание под верёвку (высота 50 см), правым и левым боком. П. | Прокатывание мяча друг другу между предметами. П. |
| **Общеразвивающие упражнения (со скакалками)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (бегом) «Позвони в погремушку»* | | | | | | | |
| II. Весенний день 8 Марта! |  | Построение в колонну по три. П. | Обычная ходьба. Бег змейкой. З. | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см). П. | | | Прыжки с высоты (20-25 см). П. | Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево. О. | Бросание мяча вверх, о землю его и ловля двумя руками (3-4 раза подряд). З |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бросанием и ловлей) «Подбрось - поймай»*  *Дыхательная гимнастика* | | | | | | | |
| III.Лучший друг на свете мама! |  | Повороты направо, налево, кругом. О. | Ходьба с изменением направления. Бег мелким и широким шагом. П. | Перешагивание через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга). О. | | | Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. З. | - | Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2 м). П. |
| **Общеразвивающие упражнения (с палкой)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с подлезанием и лазаньем) «Перелёт птиц»*  *Звукотерапия «Кто как кричит?»* | | | | | | | |
| IV. Ранняя весна. |  | Равнение по ориентирам. З. | Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего. П. | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). П. | | | Прыжки с короткой скакалкой. П. | Ползание змейкой. С. | «Подбрось поймай» |
| **Общеразвивающие упражнения (с платочками)** | | | | | | | |
| *Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Птички летают»* | | | | | | | |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | | | | |
| IНародные забавы. |  | Размыкание и смыкание. С. | Ходьба в колонне по одному. Челночный бег (3 раза по 1 м). П. | Перешагивание через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстояние друг друга). П. | | | Прыжки через 2-3 предмета высотой 5-10 см, поочерёдно через каждый). П. | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. О. | Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. О. |
| **Общеразвивающие упражнения (с ленточкой)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «Лошадки»*  *Релаксация*  *Смехотерапия* | | | | | | | |
| II. Люблю тебя мой край родной. |  | Построение в колонну по два. С. | Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). О. Бег с одного угла площадки на другой. П. | Перешагивание через предметы с разным положением рук. О. | | | Прыжки с поворотом кругом. С. | Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). П. | Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м). П. |
| **Общеразвивающие упражнения (с малыми мячами)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с ходьбой, бегом) «Цветные автомобили»*  *Дыхательная гимнастика* | | | | | | | |
| III. Навстречу звёздам |  | Перестроение в колонну по три. П. | Ходьба вдоль границ зала. П. Бег на расстояние 20м, 5-6секунд. О. | Ходьба по верёвке (диаметр 1,5-3см). П. | | | Прыжки на одной ноге. С. | Ползание на гимнастической скамейке на животе. П. | Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м). П. |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «У медведя во бору»*  *Пальчиковая гимнастика* | | | | | | | |
| IV.На чём мы ездим |  | Повороты направо, налево, кругом. П. | Ходьба с мешком на голове. Бег с изменением темпа. С. | Ходьба с приставлением пятки. П. | | | Прыжки поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. П. | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием. П. | Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2 м). П. |
| **Общеразвивающие упражнения (с кубиками)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «Птичка и кошки»*  *Дыхательная гимнастика* | | | | | | | |
| **МАЙ** | | | | | | | | | |
| I. В мире техники. |  | Построение в колонну по два. С. | Ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево). Бег на расстояние 20м (5,5-6 секунд). П. | Перешагивание через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстояние друг от друга). З. | | | Прыжки в длину с места (не менее 70см). С. | Пролезание в обруч. П. | Прокатывание обручей друг другу. П. |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «Пастух и стадо»*  *Пальчиковая гимнастика* | | | | | | | |
| II. И помнит Мир спасённый |  | Равнение по ориентирам. С. | Ходьба на пятках. З. Бег в колонне по одному. С. | Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см от пола. П. | | | Прыжки с короткой скакалкой. П. | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. С. | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см). П. |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «Кто тише!»*  *Дыхательная гимнастика* | | | | | | | |
| III. Деревья и дары леса |  | Построение в колонну по три. С. | Ходьба в разных направлениях. Бег со сменой ведущего. С. | - | | | Прыжки с поворотом кругом. З. | Ползание между предметами. С. | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд). З. |
| **Общеразвивающие упражнения (с флажками)** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «Найди себе пару»*  *Дыхательная гимнастика*  *Самомассаж* | | | | | | | |
| IV.Неделя игры и игрушки | Воспитатель, музыкальный руководитель | Построение в колонну по два. С. | Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево). Бег с одного угла площадки на другой. С. | Ходьба с мешочком на голове. С. | | | Игра «Лиса в курятнике» | «Котята и щенята» | «Сбей кеглю» |
| **Общеразвивающие упражнения** | | | | | | | |
| **Образовательная деятельность, дополняющая ООД**  *Подвижная игра (с бегом) «Пастух и стадо»* | | | | | | | |