

Задачи	Содержание	Дозировка в мин.	Недели месяца			
			1	2	3	4
1 неделя Приучать детей действовать в соответствии с заданием	<i>На 2 младшую группу</i> <u>На Декабрь месяц</u> Построение в колонну	1-2	++		++	
2 неделя Развивать крупную моторику рук	Ходьба с высоким подниманием бедра С заданием	1-2	++			++
3 неделя Развивать умение ориентироваться в пространстве	Бег В колонне по одному С остановками	1-2	++			++
4 неделя Воспитывать самостоятельность	Прыжки вокруг предметов и между ними	1	++			++
	Построение в полукруг	2-3,	++			++
	ОРУ без предметов		Нз	пп		
	С султанчиками					Нз пп
	Катание мяча по наклонной скамейке	2-3	Нз	пп		
	Ползание между предметами					Нз пп
Подвижная игра Найди себе пару «У ребят порядок строгий»	3-4	Нз	пп		Нз пп	
Игровой приём жарко-холодно	1		++		++	

1 неделя	<p><i>На среднюю группу</i></p> <p><u>На ДЕКАБРЬ</u></p> <p>месяц</p> <p>Построение в колонну по два</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>- в полуприседе</p> <p>Бег змейкой</p> <p>- подскоками с остановками по сигналу</p> <p>Ору без предметов</p> <p>Ору с снежинками</p> <p>Бег челночный</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его</p> <p>-На пол и ловля его</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами прокатывая мяч</p> <p>Подвижная игра</p> <p>Ледяные фигуры</p> <p>Два Мороза</p> <p>Малоподвижная Игра</p> <p>Упражнения на восстановления дыхания</p>							
Развивать внимание								
2 неделя								
Приучать быстро реагировать на команды и сигнал		1-2	+	+	+	+		
3 неделя								
Приучать самостоятельно выполнять упражнения		1-2	+	+				
4 неделя								
		2-3				+	+	
		2-3				+	+	
		2-3			Нз	пп		
		2-3					Нз	пп
		4-5			Нз	пп		
		4-5					Нз	пп
		2-3			Нз	пп		
		4-5			Нз	пп		
		4-5					Нз	пп
	4-5			Нз	пп			
	1			+	+	+	+	

	<i>На старшую группу</i>			
1 неделя	На Декабрь месяц			
Развивать ориентировку в пространстве	Построение в шеренгу	1-2	+	+
	Ходьба приставными шагами	2-3	+	+
2 неделя	- с заданиями			
Учить самостоятельно выполнять упражнения	Бег галопом вправо	2-3	+	+
	- влево			
3 неделя	Построение в колонну по 3			
Закреплять умение самостоятельной организации игр	Ору без предметов	4-5	Нз	пп
	Ору с обручами			
4 неделя	Ползание и лазанье через предметы	2-3		
Развивать скоростные качества	Метание вдаль	2-3		
	Бросание мяча вверх о землю и ловля его не менее 10 раз подряд	2-3		
	Бег на скорость 20-30м			
	Подвижные игры			
	Гари гари ясно			
	Жмурки			
	Ходьба с закрытыми глазами с задержкой дыхания	4-5		
		1	+	+

<p>1 неделя Воспитывать выдержку и внимание</p> <p>2 неделя Развивать координацию движений</p> <p>3 неделя Развивать ориентировку в пространстве</p> <p>4 неделя Развивать ловкость</p>	<p>На подготовительную группу <u>На Декабрь месяц</u></p>			
	<p>Построение в шеренгу</p>	1	++	++
	<p>Ходьба маленькими и большими шагами</p>	2-3	++	
	<p>-Спиной вперёд, с закрытыми глазами</p>			++
	<p>Бег -с подскоками</p>	2-3	++	
	<p>-приставными шагами, многоскоками</p>			++
	<p>Прыжки в длину с места</p>	2-3	++	++
	<p>Построение в полукруг</p>	1-2	++	++
	<p>Повороты на право, на лево, по ориентиру</p>			
	<p>ОРУ -без предметов</p>	5-6		
	<p>-с снежинками</p>		НЗ	пп
	<p>Перебрасывание мяча из</p>	4-5		Нз
<p>-положения сидя по турецки</p>		Нз	пп	
<p>-сидя из-за головы</p>			Нз	
<p>Ползать на четвереньках, на</p>	4-5			
		Нз	пп	

	<p>руках, по пластунски, на спине отталкиваясь руками и ногами. Лазанье по лестнице одноименным способом -с переходом на другой пролёт Подвижная игра Эстафеты Бег на скорость Перебрасывание мяча в парах Прыжки, классики, отбивание мяча Снежная королева Малоподвижная игра Фантазёры</p>	<p>4-5</p> <p>5-6</p> <p>1</p>	<p>Нз пп</p> <p>Нз пп</p> <p>Нз пп</p> <p>++ ++</p>
--	---	--------------------------------	---