Калугина Ольга Андреевна

Подписан: Калугина Ольга Андреевна
DN: C=RU, OU=заведующий, O="МБДОУ д/с "" Солнышко"""", CN=Калугина Ольга Андреевна, E=mbdoycolni6ko@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.09.09 15:02:12+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МБДОУ д/с «Солнышко»
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детским садом «Солнышко»
Калугина Ольга Андреевна
Приказ № 55 от «31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для детей от 1 до 7 лет

Срок реализации программы:

2021 – 2022 учебный год

Составитель:

Плотникова О.В.

р.п. Дмитриевка 2021 г.

Содер

жание

Целевой раздел……...3
Пояснительная записка…….……3
Нормативно-правовая база……3
Федеральный государственный образовательный стандарт……..……6
Цель и задачи программы в образовательной области Физическое развитие ……. ……. ……6
Принципы формирования программы……..……9
Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста ……...10
Целевые ориентиры образовательного процесса……..……...13
Содержательный раздел……..……14
Структура физкультурных занятий в спортивном зале……...15
Структура оздоровительно –игрового процесса на свежем воздухе……..……...17
Примерная модель двигательного режима……19
Формы, способы, методы и средства реализации программы…….……21
Организационный раздел…….……23
Организация предметно-развивающей среды……23
Физкультурное оборудование и инвентарь……24
Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре детей …….……...26
Планирование событий, праздников, мероприятий по физической культуре детей …….....28
Планируемые промежуточные и итоговые результаты освоения детьми образовательной области «Физическая культура»…….. ……30
Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам……...40
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений…….……157

Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ детский сад «Солнышко» разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, в соответствии с введением в действие ФГОС ДО и ориентирована на возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

В общей системе образования и физического воспитания детей дошкольного возраста занимает особое место. Важной задачей, определяющей значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового ребенка, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровье сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Приоритетным направлением в работе ДОУ с детьми дошкольного возраста является физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка

• Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ

• Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)

• Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г .№58

• Устав ОУ

• ФГОС ДО

• Дополнительные методические пособия:

Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2005.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2004.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 2005.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
7. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.
8. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2012.
9. Желобкович, Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
10. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
11. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.

12. Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». М: Владос, 2002.

13. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2007

14. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.

15. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.

16. Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: Канон+РООИ "Реабилитация", 2006.

17. Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.

18. Рунова М.А., Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. М.: Мозаика-Синтез, 2006.

19. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.

20. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.

21. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского Здоровый дошкольник. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.И. Марченко и др.– СПб, 2001. (Развитие и воспитание дошкольника).

22. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. Спб.: Детство-Пресс, 2010.

23. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Academia, 2001.

24. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2004.

25. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009.

26. Яковлева Л.В.,. Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003.

Федеральный государственный образовательный стандарт

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 1 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опороно-двигательной системе организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Основные цели и задачи

Цель программы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи программы

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Конкретизация задач по возрастам:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Первая группа раннего возраста (от 1 до 2-х лет)

Владеет соответствующими возрасту основными движениями. С удовольствием играет в подвижные игры с простым содержанием. Имеет элементарные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ

жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Принципы формирования программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, обеспечивает рациональный общий и двигательный режим, создает оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий, по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (1 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В старший дошкольный возрасте идёт освоение новых видов физических упражнений: повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнований со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности, по сути, являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования: образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Организованная образовательная деятельность по физической культуре						
Базовый вид деятельности	Периодичность					
	Первая группа раннего возраста	Вторая группа раннего возраста	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура	2 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

Содержательный раздел

Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности

Согласно ФГОС ДОО содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Структура физкультурных занятий в спортивном зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 6 мин. - 1-я группа раннего возраста
до 10 мин. - 2-я группа раннего возраста
до 15 мин. - младшая группа
20 мин. - средняя группа
25 мин. - старшая группа
30 мин. - подготовительная к школе группа
Из них вводная часть:
(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):
1,5 мин. - младшая группа,
3 мин. - средняя группа,
4 мин. - старшая группа,
5 мин. - подготовительная к школе группа.
(разминка):

1 мин. -1-я группа раннего возраста,
1 мин. -2-я группа раннего возраста,
1,5 мин. - 2-я младшая группа,
2 мин. - средняя группа,
3 мин. - старшая группа,
4 мин. - подготовительная к школе группа.
Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):
4 мин. -1-я группа раннего возраста,
8 мин. -2-я группа раннего возраста,
11 мин. - 2-я младшая группа,
15 мин. - средняя группа,
17 мин. - старшая группа,
19 мин. - подготовительная к школе группа.
Заключительная часть (игра малой подвижности):
1 мин. -1-я группа раннего возраста,
1 мин. - 2-я группа раннего возраста и 2-я младшая группа и средняя группа,
2 мин. - старшая группа,
3 мин. - подготовительная к школе группа.

Структура оздоровительно –игрового процесса на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно - игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. - 2-я группа раннего возраста группа,

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 6 мин. - 1-я группа раннего возраста, 9 мин. -2-я группа раннего возраста, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

Культурно – досуговая деятельность (особенности традиционных событий, праздников, мероприятий)

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в Программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно - досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный),

эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. В разделе обозначены задачи педагога по организации досуга детей для каждой возрастной группы.

Отдых.

Развивать культурно - досуговую деятельность детей по интересам.

Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный),

эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

Развлечения.

Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

Праздники.

Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать

государственные праздники ("День дошкольного работника", " Новый год"," 23 февраля", "8 марта", "День Победы", "День семьи", « День Нептуна", "Мама, папа, я спортивная семья").

Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

Самостоятельная деятельность.

№	Формы организации	Особенности организации
	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 6- 8 минут
	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7- 8 минут
	Динамические паузы во время ООД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут.
	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин
	Прогулки- походы в парк	1- 3 раза в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений
	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
	ООД по физической культуре	3 раза в неделю (в старшей и подготовительной одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут
	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
	Физкультурно - спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
	Неделя здоровья	1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной-двух групп
	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения
	Физкультурно - спортивные праздники	1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность - не более 30 мин.
	Игры- соревнования между	1 раз в год в спортивном клубе или в школе микрорайона,

Примерная модель двигательного режима

Формы,

способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Организованная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации.	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

	Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные.		

Организационный раздел

Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и

взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

• трансформируемой;

• полифункциональной;

• вариативной;

• доступной;

• безопасной;

• здоровьесберегающей;

• эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

Физкультурное оборудование и инвентарь

№	Наименование	Инвентарный номер	Ед. измерения	Количество

1	Стойка переносная полосы препятствий		шт.	2
2	Стойка для метания в цель		шт.	1
3	Гимнастическая палка		шт.	25
4	Дорожка равновесия		шт.	1
5	Дуга для подлазения		Шт.	3
6	Канат х\б 3 метра		шт.	1
7	Кегли		комплект	10
8	Мат спортивный		шт.	2
9	Мяч баскетбольный		шт.	2
10	Мяч волейбольный		шт.	1
11	Тоннель		Шт.	2
12	Ленты		шт.	40
13	Мяч футбольный		шт.	2
14	Обруч		шт.	15

15	Резиновый мяч д. 15 см		шт.	10
16	Резиновый мяч д. 20 см		шт.	15
17	Скакалка		Шт.	20
18	Флажки разноцветные		шт.	20

Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре детей 1-7 лет

	Первая группа раннего возраста (от 1до2 лет)	*Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)*	*Младшая группа (от 3 до 4 лет)*	*Средняя группа (от 4 до 5 лет)*	*Старшая группа (от 5 до 6 лет)*	*Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)*

		Киселева Г. А. *Буравцева О.В.*	*Леонова Н.А.* *Савкина Е.С.*	*Арестова В. М.* *Савкина Е.С.*	*Кулешова В.А.* *Савельева Ю.А.*	*Беляева О. Н.* *Савельева Ю.А.*	*Старикова О.Н* *Буравцева О.В.*
понедельник	*I*			Физическое развитие (Физическая культура) 9.25 – 9.40 (в групповой)			
	II	Физическое развитие (Физическая культура) по подгруппам первая 15.50 – 15.56 вторая 16.06 – 16.12	Физическое развитие (Физическая культура) по подгруппам первая 16.15– 16.24 вторая 16.34 – 16.43				
вторник	*I*				Физическое развитие (Физическая культура) 9.25 – 9.45	Физическое развитие (Физическая культура) 10.20-10.45	Физическое развитие (Физическая культура) 9.45–10.15
	II						
среда	*I*			Физическое развитие (Физическая культура) 9.25 –9.40 (в групповой)		Физическое развитие (Физическая культура) 9.55 – 10.20	Физическое развитие (Физическая культура) 10.20 – 10.50
	II	Физическое развитие (Физическая культура) по подгруппам первая 15.50 – 16.56 вторая 16.06 – 16.12	Физическое развитие (Физическая культура) по подгруппам первая 16.15– 16.24 вторая 16.34 – 16.43				

Четверг	*I*			Физическое развитие (Физическая культура) 9.00– 9.15	Физическое развитие (Физическая культура) 9.30– 9.50		
	II		Физическое развитие (Физическая культура) первая 15.50 – 15.59 вторая 16.10 – 16.09				
пятница	*I*				Физическое развитие (Физическая культура) 9.00 – 9.20	Физическое развитие (Физическая культура) 9.35 – 9.55	Физическое развитие (Физическая культура) 10.10 – 10.40
	II						

Планирование событий, праздников, мероприятий по физической культуре детей 1 -7 лет

Месяц	Первая и вторая группы раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь	«Корзинка с сюрпризом от кошки»		«В гости к колобку»	«Осенние забавы»	«День знаний»
Октябрь	«На улице осень	«Золотая осень»		«Осенние старты»	
Ноябрь	«Барашек и его мама»	«Цветочная поляна	«Смешарики»	«Мама, первое слово»	«День матери»
Декабрь	«Лиса и заяц»	«Необычная снежинка»	«Зимние забавы»	«Отправляемся в поход»	«Петрушка»
Январь	«Красавица зима»	«Весёлый, прыгучий, игривый»	«Хлопотунья зима нам веселья принесла»	«Нет ничего дороже здоровья»	
Февраль	«Скоморохи»		«Российская армия»	«На праздник к Мышиному королю»	«Волшебный снежок»
Март	«Мамочка моя»	«Лучше нет любимой мамы»	«8 марта – мамин день»	«Праздник для мамы»	«Вместе с мамой – Физкульт Ура»

Апрель	«Маленькие зайчата»	«Теремок»	«Петрушкас-весёлая игрушка»	«Будущие космонавты»	«Весну встречаем, зиму провожаем»
Май	«9 Мая – День Победы»		«Спорт любите с детских лет»	«День победы – самый главный день»	
Июнь	«Солнышко, солнышко выгляни в окошко»	«Лесовичок»	«Прогулка по лесу»	«Летний стадион»	
Июль	«Здравствуй, доктор Айболит»	«Здравствуй лето»	«Песочная страна»	«Сказочное лето»	«Зов Джунглей»
Август	«Лето красное, ясное»	«Письмо от почтальона»	«Страна сказок»		«Солнце, воздух и вода»

Планируемые промежуточные и итоговые результаты освоения детьми 1-7 лет образовательной области «Физическая культура»

по программе « От рождения до школы»

Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой

Первая группа раннего возраста

Дети 1.5- 2 лет не подлежат оценке в баллах. Они оцениваются по типу
«смог ребенок выполнить упражнение или нет»
Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
Цель: проблемная ситуация, наблюдение в быту и организованной деятельности .
Материал: мячи
Форма проведения:
подгрупповая, групповая, задание:
Игра с мячом.

Процедура тестирования:	Ф.И.	Оценка
Умеет ходить и бегать, не сталкиваясь с другими детьми. Проявляет желание играть в подвижные игры.		
Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед.		
Умеет брать, держать, переносить, класть, катать мяч.		
Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через лежащую на полу веревку.		

Вторая группа раннего возраста

Дети 2 - 3 лет не подлежат оценке в баллах. Они оцениваются по типу «смог ребенок выполнить упражнение или нет» в результате наблюдения и диагностического задания.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой форме.

Тесты выполняются детьми индивидуально, так легче фиксировать результаты.

Тестирование проводится по 5-ти показателям, т.е. каждому ребенку предлагается выполнить 5 заданий на:

1. статическое равновесие
2. динамическое равновесие
3. силу движений
4. ловкость движений (крупная моторика)
5. ловкость движений (мелкая моторика)

1. Стоять с закрытыми глазами в течение 10 сек.: стопы вместе, руки опущены вдоль тела.

- Невыполнение теста: ребенок сходит с места, балансирует, разводит руки в стороны или пытается найти опору. В случае неудачи - попытка повторяется.

2. Пройти по доске положенной на пол в удобном для ребенка темпе, но без остановок.

- Невыполнение теста: ребенок сходит с доски раньше, чем доска закончится, либо останавливается во время движения. При неудаче тест можно повторить.

3.Приседать 3 раза подряд в подвижном темпе, руки за спиной, ноги слегка расставлены.

«Короткие ноги» - «длинные ноги». Помогать ребенку показом и проговаривая «короткие – длинные».

- Невыполнение теста: ребенок приседает меньшее количество раз, пропускает, чтобы отдохнуть, помогает себе руками.

При неудаче тест не повторяется, фиксируется отрицательный результат.

Рекомендуемые задания основываются на требованиях типовой программы детского сада по разделу «физическое воспитание».

4.Перепрыгнуть через шнур или ленту, положенную на пол. Перепрыгнуть нужно с места, отталкиваясь двумя ногами.

- Невыполнение теста: ребенок наступает на шнур или ленту, неодновременно отталкивается ногами. При неудаче ребенку предлагается еще 2 попытки.

5. Разнообразно действовать с мячом: брать, переносить, класть, бросать, катать. Ребенку дается задание, сделать какое-либо действие с мячом. Взрослый помогает ребенку показом.

- Невыполнение теста: ребенок не понимает, какое действие его просит совершить взрослый, либо путает действия. При неудаче тест не повторяется, фиксируется отрицательный результат.

Младшая группа

Ходьба и бег

*Цель :*определить умение детей ходить и бегать, соблюдая правильную технику движения.

Оборудование: шнуры, кубики, бруски.

Процедура тестирования:

Ходьба в колонне по одному со свободным положением рук, не шоркая ногами, смотря вперед, ориентируюсь в пространстве;

Ходьба и бег по кругу с остановкой на сигнал воспитателя;

Ходьба парами;

Ходьба и бег врассыпную;

Ходьба и бег с изменением направления движения;

Ходьба с перешагиваниями через предметы (шнуры, кубики, бруски и т.д.)

Упражнение в ползании и лазании

Цель: определение ловкости при выполнении в подлезании под шнур или дугу и лазании по наклонной лестнице или гимнастической стенке.

Оборудование: дуги, шнуры, наклонная лестница, гимнастическая стенка.

Процедура тестирования:

Ползание на четвереньках преимущественно с опорой на ладони и колени;

Подлезание под дугу или шнур не касаясь пола.

Лазание на наклонную лесенку или гимнастическую стенку произвольным способом.

Упражнение в прыжках

Цель: определить скоростно - силовые качества в разных прыжковых видах.

Оборудование: кубики, шнуры, гимнастическая скамейка или доска.

Процедура тестирования:

Прыжок на месте;

Прыжок с продвижением вперед на определенное расстояние;

Прыжок с небольшой высоты;

Прыжок в длину с места;

Прыжки через предметы (кубики, шнуры и т. д.)

Упражнения с мячом

Цель: определение ловкости и координации движения при прокатывании, бросании и ловле мяча.

Оборудование: шнуры, мячи.

Процедура тестирования:

Прокатывание мячей в прямом направлении;
Прокатывание мячей друг другу (на расстоянии 1,5 – 2 метра);
Бросание мяча воспитателю и ловля его обратно;
Бросание мяча вверх и ловля его.

Метание
Цель: определение скоростно – силовых качеств в метании на дальность.
Оборудование: мешочки с песком, рулетка, ориентиры.
Процедура тестирования:
Метание мешочков с песком правой и левой рукой на расстояние не менее 5 метров.
Равновесие
Цель: определение устойчивости равновесия при ходьбе по уменьшенной площади.
Оборудование: гимнастическая скамейка , шнуры.
Процедура тестирования:
Ходьба и бег по узкой дорожке (ширина15 -20 см);
Ходьба по гимнастической скамейке со сменой положения рук и остановкой по сигналу воспитателя.

Средняя группа

Ходьба и бег
Цель: определить умение детей ходить и бегать, соблюдая правильную технику движения.
Оборудование: шнуры, кубики, бруски.
Процедура тестирования:
Ходьба врассыпную;
Ходьба с нахождение своего места в колонне;

Ходьба с перешагиванием через предметы;
Ходьба с изменением направления движения;
Ходьба парами;
Ходьба со сменой ведущего;
Бег с нахождением своего места;
Бег с перешагиванием через предметы.

Упражнение в ползании и лазании

Цель: определение ловкости при выполнении в подлезании под шнур или дугу и лазании по наклонной лестнице или гимнастической стенке.

Оборудование: дуги, шнуры, наклонная лестница, доска, гимнастическая стенка.

Процедура тестирования:

Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени;
Ползание по уменьшенной площади (доске или гимнастической скамейке)
Ползание под шнур группируясь («складываясь в комочек») не задевая предметы;
Лазание по гимнастической стенке, выполняя правильный хват руками за рейки.

Упражнение в метании

Цель: определить скоросно-силовые качества в метании на дальность.

Оборудование: мешочки с песком.

Процедура тестирования:

Метание мешочков с песком правой и левой рукой.

Упражнение с мячом

Цель: определить ловкость и координацию движения при прокатывании, бросании и ловле мяча.
Оборудование: шнуры, мячи.
Процедура тестирования:
Прокатывание мячей в прямом направлении, отталкивая его симметрично двумя руками;
Прокатывание мячей друг другу (расстояние 1,5- 2м) стойка в упоре на коленях или сидя;
Подбрасывание и ловля мяча индивидуально в парах;
Отбивание мяча о землю не менее 5 раз.
Равновесие
Цель: определение устойчивости равновесия при ходьбе по уменьшенной площади.
Оборудование: гимнастическая скамейка , шнуры.

Процедура тестирования:
Ходьба и бег по узкой дорожке (ширина15 -20 см);
Ходьба по гимнастической скамейке со сменой положения рук и остановкой по сигналу воспитателя.

Старшая группа

Ходьба и бег
Цель: определить умение детей ходить и бегать, соблюдая правильную технику движения.
Оборудование: шнуры, кубики.
Процедура тестирования:
Ходьба с выполнением заданий;
Ходьба с перестроением в колонну по трое;
Бег на скорость (дистанция 10 или 20м);
Бег на выносливость в течение 1,5-2мин;

Бег с перешагивание через предметы.

Упражнение в ползании и лазании

Цель: определение ловкости при выполнении в подлезании под шнур или дугу и лазании по наклонной лестнице или гимнастической стенке.

Оборудование: дуги, шнуры, доска, гимнастическая стенка.

Процедура тестирования:

Ползание по уменьшенной площади (доске или гимнастической скамейке)

Ползание под шнур группируясь («складываясь в комочек») не задевая предметы;

Лазание по гимнастической стенке высотой до 2,5 м с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой.

Упражнение в прыжках

Цель: определить скоростно - силовые качества в разных прыжковых видах.

Оборудование: кубики, шнуры, мат (прыжковая яма), скакалка.

Процедура тестирования:

Прыжок на мягкое покрытие (высота 20 см);

Прыжок в длину с места;

Прыжок в длину с разбега;

Прыжок через скакалку;

Прыжки через предметы (кубики, шнуры и т. д.)

Упражнение в метании

Цель: определить скоросно - силовые качества в метании на дальность.

Оборудование: мешочки с песком.

Процедура тестирования:

Метание мешочков с песком правой и левой рукой.

Упражнение с мячом

Цель: определить ловкость и координацию движения при прокатывании, бросании и ловле мяча.

Оборудование: шнуры, мячи.

Процедура тестирования:

Бросание мяча вверх и ловля его не менее 15 раз;

Подбрасывание и ловля мяча индивидуально в парах;

Отбивание мяча о землю не менее 11 раз.

Подготовительная к школе группа

Ходьба и бег

Цель: определить умение детей ходить и бегать, соблюдая правильную технику движения.

Оборудование: шнуры, кубики.

Процедура тестирования:

Ходьба с перестроением в 3 -4 колонны;

Бег на скорость (дистанция 30 или 90 м);

Бег на выносливость в течение 1,5-2мин;

Бег с перешагивание через предметы.

Упражнение в прыжках

Цель: определить скоростно-силовые качества в разных прыжковых видах.

Оборудование: шнуры, мат (прыжковая яма), скакалка.

Процедура тестирования:

Прыжок на мягкое покрытие (высота до 40 см);
Прыжок в длину с места не менее 100 см;
Прыжок в длину с разбега до 180см;
Прыжки с разбега в высоту не менее 50 см;
Прыжок через скакалку разными способами;
Прыжки через предметы (кубики, шнуры и т. д.)

Упражнение в метании

Цель: определить скоросно-силовые качества в метании на дальность.

Оборудование: мешочки с песком.

Процедура тестирования:

Метание мешочков с песком правой и левой рукой на расстояние 5-12м;
Бросание предметов в цель из разных положений;
Метание предметов в движущую цель.

Бросание набивного мяча (1 кг) в даль

Цель: определить скоростно-силовые качества в метание в даль.

Оборудование: набивные мячи (1кг), ориентиры.

Процедура тестирования:

Бросание из исходного положения, сидя, ноги в стороны на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до мяча.

Побьём туловища в сед (за 30сек)

Цель: определить скоростно-силовую выносливость мышц сгибателей туловища.

Оборудование: мат, секундомер.

Процедура тестирования: ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка поддерживает колени), садится и снова ложиться. Считается количество подъемов.

Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам

Первая группа раннего возраста (1- 2 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй группе раннего возраста осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в непосредственно-образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическое развитие – 2 раза в неделю в группе, продолжительность 5-6 мин. .

ООД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Педагогическая диагностика проводиться два раза в год

- 18-29 октября
- 18-28 апреля

Неделя	Упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ
Сентябрь				

I.	Построение в колонну по одному. Перестроение в колонну по два. Для выполнения ОРУ построение врассыпную.	Ходьба обычная.	Обычный бег на носках	Комплекс №1
II.	Построение в шеренгу. Перестроение врассыпную. Для выполнения ОРУ построение врассыпную.	Ходьба на носках, с высоким подниманием колена.	Бег с одного края площадки на другой.	Комплекс №2
III.	Построение в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Для выполнения ОРУ построение в круг.	Ходьба в колонне по одному, по два (парами).	Бег в колонне по одному.	Комплекс №3
IIII.	Перестроение в шеренгу. Повороты на месте направо, налево переступанием. Для выполнения ОРУ построение врассыпную.	Ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную.	Бег в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25 – 50 см.,длина5–6 м.).	Комплекс №4

Октябрь				
I.	Построение в колонну по одному. Перестроение в колонну по два. Для выполнения ОРУ построение в круг.	Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).	Бег по кругу змейкой, врассыпную.	Комплекс № 5
II.	Построение в шеренгу. Перестроение врассыпную. Для выполнения ОРУ построение врассыпную.	Ходьба обычная.	Бег задании с выполнением(останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).	Комплекс № 6
III.	Построение в круг. Размыкание и Смыкание обычным шагом. Для выполнения ОРУ построение в круг.	Ходьба на носках с высоким подниманием колена.	Бег с изменением темпа: в медленном темпе в течении 50 –60 секунд, в быстром темпе на расстоянии 10 м.	Комплекс № 7
IIII.	Построение в шеренгу. Повороты на месте направо, налево переступанием.	Ходьба в колонне по одному по два (парами).	Обычный бег на носках.	Комплекс № 8

	Для выполнения ОРУ построение врассыпную.			
Ноябрь				
I.	Построение в колонну по одному. Перестроение в колонну по два. Для выполнения ОРУ построение в круг.	Ходьба в разных направлениях: по кругу, змейкой, между предметами), врассыпную.	Бег с одного края площадки на другой.	Комплекс № 9
II.	Построение в шеренгу. Перестроение врассыпную. Для выполнения ОРУ Построение врассыпную.	Ходьба с выполнением различных заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).	Бег в колонне по одному.	Комплекс № 10
III.	Построение в круг. Размыкание смыкание и обычным шагом. Для выполнения ОРУ построение в круг.	Ходьба обычная.	Бег в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25 – 50 см., длина 5 – 6 м.).	Комплекс № 11

IIII.	Построение в шеренгу. Повороты на месте направо, налево переступанием. Для выполнения ОРУ построение врассыпную.	Ходьба на носках, с высоким подниманием колена.	Бег по кругу, змейкой, врассыпную.	Комплекс № 12
Декабрь				
I.	Построение в колонну по одному. Перестроение в колонну по два. Для выполнения ОРУ построение в круг.	Ходьба в колоне по одному, парами, врассыпную.	Бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).	Комплекс № 13
II.	Построение шеренгу. Перестроение врассыпную. Для выполнения ОРУ построение врассыпную.	Ходьба в направлениях: по прямой, по кругу змейкой, между предметами), врассыпную.	Бег с изменением темпа: в медленном темпе в течении 50 – 60 сек., в быстром темпе на расстояние 10 м.	Комплекс № 14

III.	Построение в круг. Размыкание смыкание и обычным шагом.	Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, с приседанием, с поворотом).	Обычный бег на носках.	Комплекс № 15
IIII.	Построение в шеренгу. Повороты на месте направо, налево переступанием. Для выполнения ОРУ построение врассыпную.	Ходьба обычная.	Бег с одного края площадки на другой.	Комплекс № 16
Январь				
I.	Построение в колонну по два. Для выполнения ОРУ построение в круг	Ходьба с высоким подниманием колена.	Бег в колонне по одному.	Комплекс № 17
II.	Перестроение врассыпную. Для выполнения ОРУ построение врассыпную.	Ходьба в колонне по одному по два (парами).	Бег в разных направлениях: по прямой, по извилистой дорожкам (ширина 25 – 50 см., длина 5 – 6 м.).	Комплекс № 18

III.	Построение в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Для выполнения ОРУ построение в круг.	Ходьба в направлениях: по прямой, по кругу змейкой, между предметами), врассыпную.	Бег по кругу, змейкой, врассыпную.	Комплекс № 19
IIII.	Построение в шеренгу. Повороты на месте направо, налево переступанием. Для выполнения ОРУ построение врассыпную.	Ходьба с выполнением различных заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).	Бег с выполнением заданий: останавливаться, (убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).	Комплекс № 20
Февраль				
I.	Построение в колонну Перестроение колонну по два. Для выполнения ОРУ Построение врассыпную.	Ходьба обычная.	Бег с изменением темпа: в медленном темпе в течении 50 – 60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м.	Комплекс № 21
II.	Построение шеренгу. Перестроение врассыпную. Для выполнения ОРУ	Ходьба на носках, с высоким подниманием колен.	Обычный бег на носках.	Комплекс № 22

	построение врассыпную.			
III.	Построение в шеренгу. Повороты на месте направо, налево переступанием. Для выполнения ОРУ построение в круг.	Ходьба в колонне по одному по два (парами).	Бег с одного края площадки на другой.	Комплекс № 23
IIII.	Построение в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Для выполнения ОРУ построение в круг.	Ходьба в колонне по одному по два (парами).	Бег с выполнением заданий: (остановиться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).	Комплекс № 24
Март				
I.	Построение в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Для выполнения ОРУ построение в круг.	Ходьба обычная.	Бег по кругу, змейкой, врассыпную.	Комплекс № 25
II.	Построение в колонну Перестроение	Ходьба в колонне по одному по два	Обычный бег на носках.	Комплекс № 26

	колонну по два. Для выполнения ОРУ Построение врассыпную.	(парами).		
III.	Построение в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Для выполнения ОРУ построение в круг.	Ходьба обычная.	Бег с изменением темпа: в медленном темпе в течении 50 – 60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м.	Комплекс № 27
IIII.	Построение в шеренгу. Повороты на месте направо, налево переступанием. Для выполнения ОРУ построение врассыпную.	Ходьба в колонне по одному по два (парами).	Бег с выполнением заданий: (остановиться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).	Комплекс № 28
Апрель				
I.	Построение в колонну Перестроение колонну по два. Для выполнения ОРУ Построение врассыпную.	Ходьба в направлениях: по прямой, по кругу змейкой, между предметами), врассыпную.	Обычный бег на носках.	Комплекс № 29

II.	Построение в шеренгу. Повороты на месте направо, налево переступанием. Для выполнения ОРУ построение в круг	Ходьба с выполнением различных заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).	Бег с одного края площадки на другой.	Комплекс № 30
III.	Построение в колонну по одному. Перестроение в колонну по два. Для выполнения ОРУ построение в круг.	Ходьба обычная.	Бег в колонне по одному.	Комплекс № 30
IIII.	Построение в шеренгу. Повороты на месте направо, налево переступанием. Для выполнения ОРУ построение в круг.	Ходьба на носках, с высоким подниманием колен.	Бег с изменением темпа: в медленном темпе в течении 50 – 60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м.	Комплекс № 31
Май				

I.	Построение в колонну Перестроение колонну по два. Для выполнения ОРУ Построение врассыпную.	Ходьба в колонне по одному по два (парами).	Бег по кругу, змейкой, врассыпную.	Комплекс № 32
II.	Построение в шеренгу. Повороты на месте направо, налево переступанием. Для выполнения ОРУ построение в круг.	Ходьба в направлениях: по прямой, по кругу змейкой, между предметами), врассыпную.	Бег с выполнением заданий: (остановиться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).	Комплекс № 33
III.	Построение в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Для выполнения ОРУ построение в круг.	Ходьба с выполнением различных заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).	Бег с изменением темпа: в медленном темпе в течении 50 – 60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м.	Комплекс № 34
IIII.	Построение шеренгу. Перестроение врассыпную. Для выполнения ОРУ построение врассыпную.	Ходьба обычная.	Обычный бег на носках.	Комплекс № 35

Месяц	Неделя	Ползание лазанье	Катание бросание ловля	Прыжки	Равновесие	Подвижные игры
СЕНТЯБРЬ	**I.**			Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Ходьба (расстояние 2 – 3 м.).	Ходьба по дорожке (ширина 15 – 20, длина 2 – 2,5 м.).	С бегом.
	II.					С прыжками.
	III.	Ползание четвереньках прямой (расстояние Метров 6 м.)	Катание мяча друг другу.			С подлезанием и лазаньем.
			Катание мяча между предметами.			
	IIII.	Ползание четвереньках между предметами.		Прыжки из Кружка в кружок.		С бросанием и ловлей.
ОКТЯБРЬ	**I.**			Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед.	Ходьба Гимнастической по скамейке	На ориентировку в пространстве.
	II.		Катание мяча в воротца.		Ходьба по прямой дорожке (ширина 15 – 20 см., длина	С бегом.

Вторая группа раннего возраста (2- 3 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй группе раннего возраста осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в непосредственно-образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическое развитие – 2 раза в неделю в группе, продолжительность 8-10 мин.

На улице – 1 раз, продолжительность 8-10 мин.

ООД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Педагогическая диагностика проводиться два раза в год

- 18-29 октября
- 18-28 апреля

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя «Овощи»**	**4-я неделя «Фрукты»**

Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.				
Вводная часть	Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.			
ОРУ	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 23	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 24	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 25	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 26
Основные виды движений	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина – 25см).	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).	Прокатывание мячей.	Ползание с опорой на ладони и колени.
Подвижные игры	«Бегите ко мне», «Пойдём в гости»	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»

Малоподвижные игры	«Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала».	«Найдем птичку»	«Сорви яблоко»	«Найдем жучка»

ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя «Ягоды»**	**2-я неделя «Грибы»**	**3-я неделя «Осень»**	**4-я неделя «Деревья»**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с			

	перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 28	Без предметов Л. И. Пензулаева стр.29	С осенними листочками Л. И. Пензулаева стр. 30	На стульчиках Л. И. Пензулаева стр. 31-32
Основные виды движений	1.Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; 2. Прыжки.	1. Прыжки из обруча в обруч; 2. Прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»)4 3. бег по залу в разных направлениях.	1 Прокатывание мячей в прямом направлении; 2. Ползание между предметами не задевая их	1Ползание «Крокодильчики» (ползание под перекладиной поставленной на высоте 50 см. от пола); 3. Упражнение в равновесии «Пробеги - не задень»
Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробушки»
Малоподвижные	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	«Машины поехали в гараж»	Ходьба с осенними листочками	Имитация «Деревья и

игры			и положением рук: за спиной, в стороны, за головой	кустарники» (низкий, высокий)

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1 - 2-я неделя «Птицы»**		**3 - 4-я неделя «Одежда»**	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С ленточками	С обручем	Без предметов	С флажками

	Л. И. Пензулаева стр. 33	Л. И. Пензулаева стр. 34	Л. И. Пензулаева стр. 36	Л. И. Пензулаева стр. 37
Основные виды движений	1 Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.)); 2. Прыжки на двух ногах «Воробышки»	1. Прыжки через «болото»; 2. прокати мяч «точный пас»;	1. Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметов); 2. Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их. 3. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание).	1. Игровое задание «Паучки» (ползание); 2. Упражнение в сохранении равновесия.
Подвижные игры	«Птички»	«Кот и воробышки»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
Малоподвижные	«Найдем птичку»	«Где спрятался цыпленок»	«Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	Ходьба в колонне по одному за

игры				комаром.

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1 - 2-я неделя «Домашние животные и их детеныши»**		**3-я неделя «Зима»**	**4-я неделя «Новый год»**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 39	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 40	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 41	На стульчиках Л. И. Пензулаева стр. 42-43

Основные виды движений	1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками); 2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).	1. Прыжки со скамейке (высота 20 см.) на мат. 2. Прокатывание мячей друг другу	1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга; 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.).	1. Ползание подоске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение « Жучки на бревнышке»); 2. Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику»)
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Котята и щенята»	«Снежинки-пушинки»	«Птица и птенчики»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	«Кошечка крадется»	«Найдем Снегурочку»	«Найдем птенчика»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя «Обитатели уголка природы»**	**4-я/5-я неделя «Комнатные растения»**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремиться самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С платочками Л. И. Пензулаева стр. 44	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 45	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 46	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 47-48
Основные виды	1. упражнения в сохранении равновесия	1. прыжки на двух ногах между	1. прокатывание мяча друг другу	1. ползание под дугу, не касаясь

движений	«Пройди не упади» (ходьба по доске ш-15 см. в умеренном темпе, свободно балансируя руками); 2.прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку».	предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; 2. прокатывание мяча между предметами «Зайки - прыгуны».	«Прокати – поймай»; 2. ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата».	руками пола; 2. упражнение в сохранении равновесия « По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ширина – 20 см.), свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«лохматый пес»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности		
	1 - 2-я неделя	**3 - 4-я неделя**

Темы Этапы занятия	**«Наш детский сад»**		**«Профессии»**	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	С кольцом Л. И. Пензулаева стр. 50	С малым обручем Л. И. Пензулаева стр. 51	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 52	Без предметов Л. И. Пензулаева стр.53
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние	1. прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки»; 2. прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя	1. бросание мяча через шнур двумя руками подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;	1. лазание под дугу в группировке «Под дугу»; 2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по доске).

	между шнурами 30 см.); 2. прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «С пенька на пенек»).	руками «Ловко и быстро!»		
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«К куклам в гости»	«Воробушки и кот»	«Лягушки»
Малоподвижные игры	Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в группе и как мы играем в них)	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Доктора»	«Назови, кем работают родители» (игра с мячом)

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности			
	1-я неделя	**2-я неделя**	**3 - 4-я неделя**

Темы Этапы занятия	«Посуда + материалы для посуды»	«Мамин праздник»	«Весна»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
ОРУ	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 55	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 56	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 57-58	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 58-59

Основные виды движений	1. ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); 2. прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах.	1. прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку») 2. катание мячей друг другу «Точно в руки»	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось и поймай»; 2. ползание по скамейке «Муравьишки».	1. ползание не четвереньках в прямом направлении «Медвежата»; 2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.
Подвижные игры	Эстафетная игра «Собери набор»	«Подарки»	«Зайка серый умывается»	«Солнечный зайчик»
Малоподвижные игры	«Пузыри в стакане»	«Эхо»	«Найди зайку»	«Воздушный шар»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1 - 2-я неделя «Мама, папа, я – семья»		3-я неделя «Наш поселок»	4-я/5 -я неделя «Транспорт»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству.				
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	На скамейке с кубиками Л. И. Пензулаева стр. 60	С косичкой Л. И. Пензулаева стр. 61	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 62	С обручем Л. И. Пензулаева стр.63-64
Основные виды движений	1.упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по	1. прыжки из кружка в кружек с приземлением на полусогнутые ноги; 2. прокатывание	1. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. ползание по гимнастической	1. ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1 м.), не задевая

	гимнастической скамейке (высота 25 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку».	мячей «Точный пас»	скамейке «Медвежата».	их. 2. упражнение в сохранении равновесии «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы потопаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Ходьба в колонне по одному	«Поезд»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности			
Темы Этапы занятия	**1-я неделя «Насекомые»**	**2-я неделя «Цветы»**	**3 - 4-я неделя «Лето»**

Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	С кольцом от кольцеброса Л. И. Пензулаева стр.65	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 66	С флажками Л. И. Пензулаева стр. 67	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 68
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 30 см.)); 2. прыжки на двух	1. прыжки со скамейке на полусогнутые ноги «Парашютисты»; 2. прокатывание мяча друг другу.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками4 2. ползание по скамейке на четвереньках.	1. лазание на наклонную лесенку; 2. ходьба по доске руки на пояс

	ногах через шнуры (расстояние между ними 30-40см.			
Подвижные игры	«Поймай комара»	«Воробышки и кот»	«Пятнашки с ленточками»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Давайте вместе с нами»	«Солнышко лучистое»	«Воздушный шар»

Младшая группа (3- 4 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и организованной образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическое развитие – 3 раза в неделю:

В группе – 2 раза, продолжительность 15 мин.

На улице – 1 раз, продолжительность 15 мин.

ООД осуществляется в первую половину дня.

Педагогическая диагностика проводиться два раза в год

- 18-29 октября
- 18-28 апреля

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя «Овощи»**	**4-я неделя «Фрукты»**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.				
Вводная часть	Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.			
ОРУ	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 23	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 24	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 25	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 26
Основные виды движений	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина – 25см).	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).	Прокатывание мячей.	Ползание с опорой на ладони и колени.

Подвижные игры	«Бегите ко мне», «Пойдём в гости»	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»
Малоподвижные игры	«Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала».	«Найдем птичку»	«Сорви яблоко»	«Найдем жучка»

ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя «Ягоды»**	**2-я неделя «Грибы»**	**3-я неделя «Осень»**	**4-я неделя «Деревья»**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.				

Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 28	Без предметов Л. И. Пензулаева стр.29	С осенними листочками Л. И. Пензулаева стр. 30	На стульчиках Л. И. Пензулаева стр. 31-32
Основные виды движений	1.Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; 2. Прыжки.	1. Прыжки из обруча в обруч; 2. Прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»)4 3. бег по залу в разных направлениях.	1 Прокатывание мячей в прямом направлении; 2. Ползание между предметами не задевая их	1Ползание «Крокодильчики» (ползание под перекладиной поставленной на высоте 50 см. от пола); 3. Упражнение в равновесии «Пробеги - не задень»
Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробушки»

Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	«Машины поехали в гараж»	Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой	Имитация «Деревья и кустарники» (низкий, высокий)

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности		
Темы Этапы занятия	**1 - 2-я неделя «Птицы»**	**3 - 4-я неделя «Одежда»**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.		
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал	

ОРУ	С ленточками Л. И. Пензулаева стр. 33	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 34	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 36	С флажками Л. И. Пензулаева стр. 37
Основные виды движений	1 Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.)); 2. Прыжки на двух ногах «Воробышки»	1. Прыжки через «болото»; 2. прокати мяч «точный пас»;	1. Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметов); 2. Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их. 3. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание).	1. Игровое задание «Паучки» (ползание); 2. Упражнение в сохранении равновесия.
Подвижные игры	«Птички»	«Кот и воробышки»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
Малопод	«Найдем птичку»	«Где спрятался	«Назови одежду и	Ходьба в колонне

вижные игры		цыпленок»	обувь» (игры с мячом)	по одному за комаром.

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1 - 2-я неделя «Домашние животные и их детеныши»**		**3-я неделя «Зима»**	**4-я неделя «Новый год»**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 39	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 40	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 41	На стульчиках Л. И. Пензулаева стр. 42-43

Основные виды движений	1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками); 2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).	1. Прыжки со скамейке (высота 20 см.) на мат. 2. Прокатывание мячей друг другу	1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга; 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.).	1. Ползание подоске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение « Жучки на бревнышке»); 2. Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику»)
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Котята и щенята»	«Снежинки-пушинки»	«Птица и птенчики»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	«Кошечка крадется»	«Найдем Снегурочку»	«Найдем птенчика»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя «Обитатели уголка природы»**	**4-я/5-я неделя «Комнатные растения»**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремиться самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С платочками Л. И. Пензулаева стр. 44	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 45	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 46	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 47-48
Основные виды	1. упражнения в сохранении равновесия	1. прыжки на двух ногах между	1. прокатывание мяча друг другу	1. ползание под дугу, не касаясь

движений	«Пройди не упади» (ходьба по доске ш-15 см. в умеренном темпе, свободно балансируя руками); 2.прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку».	предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; 2. прокатывание мяча между предметами «Зайки - прыгуны».	«Прокати – поймай»; 2. ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата».	руками пола; 2. упражнение в сохранении равновесия « По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ширина – 20 см.), свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«лохматый пес»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности		
	1 - 2-я неделя	**3 - 4-я неделя**

Темы Этапы занятия	«Наш детский сад»		«Профессии»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	С кольцом Л. И. Пензулаева стр. 50	С малым обручем Л. И. Пензулаева стр. 51	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 52	Без предметов Л. И. Пензулаева стр.53
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние	1. прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки»; 2. прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя	1. бросание мяча через шнур двумя руками подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;	1. лазание под дугу в группировке «Под дугу»; 2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по доске).

	между шнурами 30 см.); 2. прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «С пенька на пенек»).	руками «Ловко и быстро!»		
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«К куклам в гости»	«Воробушки и кот»	«Лягушки»
Малоподвижные игры	Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в группе и как мы играем в них)	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Доктора»	«Назови, кем работают родители» (игра с мячом)

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности			
	1-я неделя	**2-я неделя**	**3 - 4-я неделя**

Темы Этапы занятия	«Посуда + материалы для посуды»	«Мамин праздник»	«Весна»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
ОРУ	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 55	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 56	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 57-58	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 58-59

Основные виды движений	1. ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); 2. прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах.	1. прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку») 2. катание мячей друг другу «Точно в руки»	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось и поймай»; 2. ползание по скамейке «Муравьишки».	1. ползание не четвереньках в прямом направлении «Медвежата»; 2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.
Подвижные игры	Эстафетная игра «Собери набор»	«Подарки»	«Зайка серый умывается»	«Солнечный зайчик»
Малоподвижные игры	«Пузыри в стакане»	«Эхо»	«Найди зайку»	«Воздушный шар»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1 - 2-я неделя «Мама, папа, я – семья»		3-я неделя «Наш поселок»	4-я/5 -я неделя «Транспорт»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству.				
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	На скамейке с кубиками Л. И. Пензулаева стр. 60	С косичкой Л. И. Пензулаева стр. 61	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 62	С обручем Л. И. Пензулаева стр.63-64
Основные виды движений	1.упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по	1. прыжки из кружка в кружек с приземлением на полусогнутые ноги; 2. прокатывание	1. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. ползание по гимнастической	1. ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1 м.), не задевая

	гимнастической скамейке (высота 25 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку».	мячей «Точный пас»	скамейке «Медвежата».	их. 2. упражнение в сохранении равновесии «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы потопаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Ходьба в колонне по одному	«Поезд»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности			
Темы Этапы занятия	**1-я неделя «Насекомые»**	**2-я неделя «Цветы»**	**3 - 4-я неделя «Лето»**

Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	С кольцом от кольцеброса Л. И. Пензулаева стр.65	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 66	С флажками Л. И. Пензулаева стр. 67	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 68
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 30 см.)); 2. прыжки на двух	1. прыжки со скамейке на полусогнутые ноги «Парашютисты»; 2. прокатывание мяча друг другу.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками4 2. ползание по скамейке на четвереньках.	1. лазание на наклонную лесенку; 2. ходьба по доске руки на пояс

	ногах через шнуры (расстояние между ними 30-40см.			
Подвижные игры	«Поймай комара»	«Воробышки и кот»	«Пятнашки с ленточками»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Давайте вместе с нами»	«Солнышко лучистое»	«Воздушный шар»

Средняя группа (4- 5 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и организованной - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 20 мин.

На улице – 1 раз, продолжительность 20 мин.

Педагогическая диагностика проводиться два раза в год

- 18-29 октября
- 18-28 апреля

СЕНТЯБРЬ

<table>
<tr><th colspan="5">Содержание организованной образовательной деятельности</th><th rowspan="2">Интеграция образовательных областей</th></tr>
<tr><th>Темы
Этапы занятия</th><th>1-я неделя</th><th>2-я неделя</th><th>3-я неделя «Овощи на огороде»</th><th>4-я неделя «Фрукты и ягоды в саду и лесу»</th></tr>
<tr><td colspan="5">Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</td><td rowspan="4"><u>Здоровье:</u>
формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.
<u>Безопасност</u></td></tr>
<tr><td>Вводная часть</td><td colspan="4">Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена</td></tr>
<tr><td>ОРУ</td><td>Без предметов</td><td>С флажками</td><td>С мячом</td><td>С обручем</td></tr>
</table>

Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка.	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере- шагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	***ь:*** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. ***Труд:*** учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. ***Познание:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях,
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	
Малоподвижные	«Гуси идут купаться».	«Карлики и великаны»	«Капуста - редиска».	«Пойдём в гости»	

игры	Ходьба в колонне по одному				смене направления движения

ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных областей**
Темы Этапы занятия	**1-я неделя «Лес: деревья и кустарники»**	**2-я неделя «Лес: ягоды и грибы»**	**3-я неделя «Осень»**	**4-я неделя «Играем в цирк»**	***<u>Здоровье:</u>*** рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»					
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее».	гимнастики. ***Коммуникация:*** обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. ***Познание:*** развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. ***Музыка:*** разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка»,	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	
Малоподвижные игры	«Дерево, кустик, травка»	Ходьба в рассыпную по залу «По грибы, по ягоды»	«Повстречались»	«Пропавшие ручки».	

					игры. ***<u>Труд:</u>*** учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности			**Интеграция образовательных областей**
Темы **Этапы занятия**	**1-я - 2-я неделя** **«Одежда и обувь - материалы для них»**	**3-я - 4-я неделя** **«Дикие животные»**	***<u>Здоровье:</u>*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной

Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					водой. ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. ***Познание:***
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу).	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра	

	мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	«Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Подвижные игры	«Быстрей к своему флажку»	«Подарки»	«Лиса в курятнике»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	игра «Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим.	«Звериная зарядка»,	«Три медведя»	

ДЕКАБРЬ

<table>
<tr><th colspan="5">Содержание организованной образовательной деятельности</th><th rowspan="2">Интеграция образовательных областей</th></tr>
<tr><th>Темы
Этапы занятия</th><th colspan="2">1-я - 2-я неделя
«Птицы»</th><th>3-я неделя
«Зима»</th><th>4-я неделя
«Новый год»</th></tr>
<tr><td colspan="5">Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</td><td rowspan="4"><u>Здоровье:</u>
рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</td></tr>
<tr><td>Вводная часть</td><td colspan="4">Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне</td></tr>
<tr><td>ОРУ</td><td>Без предметов</td><td>С малым мячом</td><td>С кубиками</td><td>С султанчиками</td></tr>
</table>

Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	***Коммуникация:*** обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. ***Безопасность:*** учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. ***Социализация:*** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в
Подвижные игры	«Птички и птенчики»	«Птички в гнездышках»	«Снежинки-пушинки»	«Мороз красный нос»	
Малопод в. игры	«Найдем воробышка»	«Летает – не летает»	«Кто дальше бросит снежок»	«Елочка»	

					игре со сверстниками

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя «Обитатели уголка природы»**	**4-я/5-я неделя «Комнатные растения»**	***Здоровье:*** рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. ***Коммуникация:*** обсуждать пользу массажа и самомассажа
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	

Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)	различных частей тела, формировать словарь. ***Труд:*** учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. ***Социализация:*** формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. ***Познание:*** формировать умение двигаться в заданном направлении,
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Зайка беленький сидит»	«Собери букет»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Жили – были зайчики»	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)	

	(босиком)				используя систему отсчёта. ***<u>Музыка:</u>*** учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных областей**
Темы Этапы занятия	**1-я неделя «Играем в музей»**	**2-я неделя «Домашние животные»**	**3-я неделя «Наша армия»**	**4-я неделя «Профессии»**	***<u>Здоровье:</u>*** учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры					
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья				

ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагивая. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	***Труд:*** учить самостоятельно, готовить и убирать место проведения занятий и игр. ***Социализация:*** формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. ***Познание:*** учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-
Подвижные игры	«Поход в музей»	«Лохматый пес»	Эстафетная игра «Наша армия сильна»	«Плотники»	
Малоподвижные	Ходьба в сочетании с	«Кошечка крадется»	«Танки»	«Маляры»	

игры	прыжком на счёт «три»				внизу

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных областей**
Темы Этапы занятия	**1-я неделя «Посуда + материалы для посуды»**	**2-я неделя «Мамин праздник»**	**3-я - 4-я неделя «Весна»**		***Здоровье*:** формировать навык оказания первой помощи при травме. ***Безопасность:*** учить соблюдать правила
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	

Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики	безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске. ***<u>Коммуникация:</u>*** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. ***<u>Познание:</u>*** рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять
Подвижные игры	Эстафетная игра «Собери набор»	«Мы веселые ребята»	«Ручеек»	«Бег по дорожке»	

Малоподвигры	«Пузыри в стакане»	«Мама спит, она устала»	«Подснежники»	«По камушкам»	кругозор

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных областей**
Темы Этапы занятия	**1-я неделя «Достопримечательности нашего посёлка»**	**2-я неделя «Бытовые приборы – наши помощники»**	**3-я неделя «Человек –его тело и здоровье»**	**4-я/5 -я неделя «На лугу»**	***Здоровье:*** рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко. ***Безопасность:*** учить правилам безопасности при метании предметов разными
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз					
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание	1. Метание мешочков на дальность.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см,	

	мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	способами в цель. ***<u>Музыка:</u>*** вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. ***<u>Чтение:</u>*** подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать
Подвижные игры	«Совушка»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Прыжки на травке»	
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках	Игра с мячом «Назови бытовые приборы»	«Будем здоровыми»	«Дом»	

					воображение

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	**1-я неделя «Насекомые»**	**2-я неделя «Цветы и травянистые растения»**	**3-я неделя «Пресмыкающиеся»**	**4-я неделя «Лето»**	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде					***Здоровье:*** учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. ***Безопасность:*** учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по	

	мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	***<u>Социализация:</u>*** формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. ***<u>Коммуникация:</u>*** формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
Подвижные игры	«Пчелки»	«Собери букет»	«Лягушки»	«Прыжки на травке»	
Малоподвижные игры	«Муравьишки»	Дыхательное упражнение «Одуванчик»	«Угадай, где спрятано»	«По дорожке»	

Старшая группа (5-6 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и организованной образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 25 мин.

На улице – 1 раз, продолжительность 25 мин.

ООД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Педагогическая диагностика проводиться два раза в год

- 18-29 октября
- 18-28 апреля

СЕНТЯБРЬ

<table>
<tr><th colspan="5">Содержание организованной образовательной деятельности</th><th rowspan="2">Интеграция образовательных областей</th></tr>
<tr><th>Темы
Этапы занятия</th><th>1-я неделя</th><th>2-я неделя</th><th>3-я неделя «Детский сад»</th><th>4-я неделя «Играем в цирк»</th></tr>
<tr><td colspan="5">Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается, соблюдает</td><td><u>Здоровье:</u>
Проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки:</td></tr>
</table>

порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.					приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу ***<u>Социализация:</u>*** Побуждать детей к самооценке и оценке действий ***<u>Безопасность:</u>*** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена				
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 16	Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 23	С мячом Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 20	С гимнастической палкой Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 26	
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по	

	в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	***Коммуникация:*** поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня ***Труд:*** убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр ***Познание:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Подвижные игры	«Запрещенное движение»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Тише едешь – дальше будешь»	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности	Интеграция

Темы Этапы занятия	1-я неделя «Осень»	2-я неделя «Овощи»	3-я неделя «Фрукты»	4-я/5-я неделя «Сад и огород» «Лес: грибы, ягоды, деревья»	образовательных областей
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.					***Здоровье:***; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). ***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л .И. ст. гр. стр.29	С гимнастической палкой Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.31-32	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.34-35	С обручем Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.37	
Основные виды	1. Прыжки, спрыгивание со	1. Ходьба по скамейке приставным	1. Пролезание через три обруча	1.Ходьба по скамейке на носках	

движений	скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше .	(прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	в руках веревочка 2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису	***Коммуникация*** обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания ***Труд:*** учить следить за чистотой спортивного инвентаря ***Познание:*** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Зайцы в огороде»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	
Малоподвижные игры	Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте»	«Овощи и фрукты»	«Вершки и корешки»	«Летает- не летает».	

					Музыка: вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	**1-я неделя «Перелетные птицы»**	**2-я неделя «Одежда. Обувь + материалы»**	**3-я неделя «Одежда. Головные уборы»**	**4-я неделя «Ателье»**	***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. ***Социализация:*** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и.					
Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с				

часть	изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. ***Познание:*** ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз) ***Труд:*** Следить за
ОРУ	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст гр. стр.40-41	Без предмета Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.43	С мячом большого диаметра Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.45	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.47	
Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2.Спрыгивание со скамейки на мат. 3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом	

		канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы			опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Круговая лапта»	«Платочек»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Пропавшие ручки»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных областей**
Темы Этапы	**1-я неделя «Зима. Зимние забавы»**	**2-я неделя «Мебель. Материалы для**	**3-я неделя «Семья. Мой поселок»**	**4-я неделя «Новый год»**	***Здоровье:***

занятия		**мебели»**			рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. ***<u>Социализация:</u>*** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками ***<u>Коммуникация:</u>*** обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. ***<u>Безопасность</u>*:** учить технике безопасного
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.					
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения				
ОРУ	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.50	С флажками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.52	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.54	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.56	
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль.	1.Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль	

	3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)	выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. ***Труд:*** Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Подвижные игры	«Мороз Красный нос»	«Уголки»	«Ключи»	«Два Мороза»	
Малоподвижные игры	Ходьба «Конькобежцы»	«Береги мебель»	«Назови предметы» (назвать мелкий физкультурный домашний инвентарь)	Игровое упражнение «Снежная королева»	

ЯНВАРЬ

<table>
<tr><th colspan="5">Содержание организованной образовательной деятельности</th><th rowspan="2">Интеграция образовательных областей</th></tr>
<tr><th>Темы
Этапы занятия</th><th>1-я - 2-я неделя
Каникулы</th><th></th><th>3-я неделя
«Зимующие птицы»</th><th>4-я неделя
«Дикие животные зимой»
«Почта»</th></tr>
<tr><td colspan="5">Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</td><td rowspan="4"><u>Здоровье:</u>
рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.
<u>Коммуникация:</u>
обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.
<u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.
<u>Социализация:</u></td></tr>
<tr><td>Вводная часть</td><td colspan="4">Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег</td></tr>
<tr><td>ОРУ</td><td>С кубиками
Пензулаева Л.И.
ст. гр. стр 60</td><td>Со шнуром
Пензулаева Л.И.
ст. гр. стр.62</td><td>На гимнастической скамейке
Пензулаева Л.И.
ст. гр. стр.65</td><td>С обручем
Пензулаева Л.И.
ст. гр. стр.66</td></tr>
</table>

Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4.Метание в цель	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4.Метание вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2.Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. ***<u>Познание:</u>*** формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. ***<u>Музыка:</u>*** учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Совушка»	«Звериная зарядка»	

Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима».	Игровое упражнение «Веселые воробышки»	«Почта»	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных областей**
Темы Этапы занятия	**1-я неделя «Транспорт»**	**2-я неделя «Обитатели уголка природы»**	**3-я неделя «Наша армия»**	**4-я неделя «Правила дорожного движения»**	***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. ***Социализация:*** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое- левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
ОРУ	С гимнастической	С большим мячом Пензулаева Л.И.	На гимнастической	Без предметов Пензулаева Л.И.	

	палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.69	ст. гр. стр.71	скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.73	ст. гр. стр.74	речевую активность. ***<u>Безопасность:</u>*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. ***<u>Познание:</u>*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз ***<u>Труд:</u>*** учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	
Подвижные игры	«Автомобили»	«Охотники и зайцы»	«У солдат порядок строгий»	«Запрещенное движение»	

Малоподвижные игры	«Поезд»	«Четыре стихии».	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных областей**
Темы Этапы занятия	**1-я неделя «Мамин праздник»**	**2-я неделя «Весна»**	**3-я неделя «Профессии. Электроприборы – помощники в труде»**	**4-я неделя «Продукты питания +Здоровье»**	***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. ***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С кубиками	С обручем	

	Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.78	Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.80	Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.82	Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.84	***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз ***Труд:*** учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	
Подвижные игры	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Пожарные на ученье»	«Зайка серый умывается»	

					и подвижных игр
Малоподвижные игры	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Солнышко, заборчик, камешки»	«Маляры»	Упражнение «Лучистые глазки»	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных областей**
Темы Этапы занятия	**1-я неделя «Откуда хлеб пришел»**	**2-я неделя «День космонавтики»**	**3-я неделя «Посуда. Материалы для посуды»**	**4-я/5-я неделя «Россия. Столица нашей Родины» «Домашние животные и их детеныши»**	***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. ***Социализация:*** создать педагогическую
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков					

<table>
<tr><td colspan="5">на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</td></tr>
<tr><td>Вводная часть</td><td colspan="4">Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево</td></tr>
<tr><td>ОРУ</td><td>С гимнастической палкой
Пензулаева Л.И.
ст. гр. стр.87</td><td>С короткой скакалкой
Пензулаева Л.И.
ст. гр. стр.89</td><td>С малым мячом
Пензулаева Л.И.
ст. гр. стр.91</td><td>Без предметов
Пензулаева Л.И.
ст. гр. стр.93</td></tr>
<tr><td>Основные виды движений</td><td>1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг
2. Прыжки из обруча в обруч.
3. Метание в</td><td>1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой
2. Пролезание в обруч боком
3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями</td><td>1. Ходьба по скамейке спиной вперед
2. Прыжки через скакалку
3. Метание вдаль набивного мяча
4. Ползание по туннелю.
5. Прокатывание</td><td>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.
2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.</td></tr>
</table>

ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)

Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.

Познание: учить двигаться в заданном направлении по

	вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	4. Прыжки в высоту	обручей друг другу	3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз ***<u>Труд:</u>*** учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Полет»	Эстафета «Картошка в ложке»	«Ловишка с ленточками	
Малоподвижные игры	Забавное упражнение «Березка»	«Кто на чем полетит»	Дыхательное упражнение «Буря в стакане»	Народная игра «12 палочек»	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных областей**
Темы Этапы занятия	**1-я неделя «День Победы»**	**2-я неделя «Человек. Солнце, воздух и вода – наши друзья»**	**3-я неделя «Насекомые. Пресмыкающиеся»**	**4-я неделя «Лето на лугу, в лесу, в саду и на огороде»**	***<u>Здоровье:</u>*** рассказывать о пользе закаливания, приучать

<table>
<tr><td colspan="5">Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</td></tr>
<tr><td>Вводная часть</td><td colspan="4">Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед</td></tr>
<tr><td>ОРУ</td><td>Без предметов
Пензулаева Л.И.
ст. гр. стр.96</td><td>С флажками
Пензулаева Л.И.
ст. гр. стр.97</td><td>С мячом
Пензулаева Л.И.
ст. гр. стр.99</td><td>С обручем
Пензулаева Л.И.
ст. гр. стр.101</td></tr>
<tr><td>Основные виды движений</td><td>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
2. Прыжки в длину с разбега).
3. Метание набивного мяча.
4. Ходьба по</td><td>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь</td><td>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.
2. Лазание по гимнастической стенке</td><td>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе
3.</td></tr>
</table>

детей к обтиранию прохладной водой.

<u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)

<u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

<u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча

	гимнастической стенке спиной к ней	руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4.Лазание по гимнастической стенке	друг другу разными способами. ***<u>Познание:</u>*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз ***<u>Труд:</u>*** учить правильно, подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	«Медведь и пчелы»	Эстафета «Дружба»	
Малоподвижные игры	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	Игровое упражнение «Муравьи»	Игра с парашютом	

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и организованной - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура- 3 раза в неделю
В группе – 2 раза, продолжительность 30 мин.
На улице – 1 раз, продолжительность 30 мин.
ООД осуществляется в первую половину дня.
Педагогическая диагностика проводиться два раза в год
- 18-29 октября
-18-28 апреля

СЕНТЯБРЬ

<table>
<tr><th colspan="5">Содержание организованной образовательной деятельности</th><th rowspan="2">Интеграция образовательных областей</th></tr>
<tr><th>Темы
Этапы занятия</th><th>1-я неделя</th><th>2-я неделя</th><th>3-я неделя «Осень»</th><th>4-я неделя «Деревья и кустарники осенью»</th></tr>
<tr><td colspan="5">Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их</td><td rowspan="2"><u>Здоровье:</u>
проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр;</td></tr>
<tr><td>Вводная часть</td><td colspan="4">Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на</td></tr>
</table>

	носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.				аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С осенними листочками	С обручем	***Социализация:*** Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи) 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке	1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове	1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3.Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»	***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков,

Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. ***Коммуникация:*** поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня ***Труд:*** убирать сп. инвентарь при проведении физ.упр ***Познание:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок» Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения «Дует, дует ветерок»	«Дерево, кустик, травка»	

ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных**
	1-я неделя	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я/5-я неделя**	

Темы Этапы занятия	«Овощи»	«Труд взрослых на полях и огородах»	«Фрукты»	«Человек» «Перелетные и зимующие птицы»	областей
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.					***Здоровье:***; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). ***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). ***Коммуникация***
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками(под музыку)	
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на	1.Ходьба по узкой скамейке 2..Прыжки через веревочку на одной	

	2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4.Лазание по гимн стенке .	двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису	обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания ***Труд:*** учить следить за чистотой спортивного инвентаря ***Познание:*** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. ***Музыка:*** продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить
Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	Эстафета «Сбор урожая»	«Перелет птиц»	
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Затейники»	«Съедобное – не съедобное»	«Летает- не летает»	

					игры и упражнения под музыку

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	**1-я неделя «Грибы. Ягоды»**	**2-я неделя «Домашние животные и их детеныши»**	**3-я неделя «Дикие животные и их детеныши»**	**4-я неделя «Осенняя одежда и обувь. Головные уборы»**	***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. ***Социализация:*** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.					
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				

ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой	речевую активность. ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. ***Познание:*** ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз) ***Труд:*** Следить за опрятностью своей физкультурной формы
Основные виды движений	1. Прыжки через скамейку 2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2.Спрыгивание со скамейки на мат. 3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом	
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Лошади»	«Хитрая лиса»	«Круговая лапта»	

Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«У жирафов»	«Две ладошки». (музыкальная)	и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных областей**
Темы Этапы занятия	**1-я неделя «Зима»**	**2-я неделя «Дикие животные зимой»**	**3-я неделя «Мебель. Посуда. (материалы)**	**4-я неделя «Новый год»**	***Здоровье:*** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. ***Социализация:*** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С	

				султанчиками под музыку	умение объединяться в игре со сверстниками
Основные виды движений	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3Метание набивного мяча вдаль 4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1.Ходьба по гимн скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине	***Коммуникация:*** обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. ***Безопасность:*** учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. ***Труд:*** Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование

Подвижные игры	«Мороз красный нос»	«Охотники и зайцы»	«Уголки»	«Два мороза»	
Малоподвижные игры	Ходьба «Конькобежцы»	«Звериная зарядка»	«Береги мебель»	Игровое упражнение «Снежная королева»	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных областей**
Темы Этапы занятия	**1-я неделя каникулы**	**2-я неделя каникулы**	**3-я неделя «Обитатели уголка природы»**	**4-я/5-я неделя «Животные жарких стран» «Семья. Мой поселок»**	***Здоровье:*** рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. ***Коммуникация:*** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					

Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени выполнением заданий, челночный бег				***Труд:*** учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. ***Социализация:*** формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. ***Познание:*** формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. ***Музыка:*** учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
ОРУ	С палкой	С мячом	С гирями	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4.Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2.Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и	

				левым боком	
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Ловля обезьян»»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Четыре стихии».	«У жирафов»	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных областей**
Темы Этапы занятия	**1-я неделя «Инструменты и электроприборы – помощники в труде»**	**2-я неделя «Морские, речные и аквариумные рыбки»**	**3-я неделя «Наша Армия»**	**4-я неделя «Транспорт. Правила дорожного движения»**	***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. ***Социализация:*** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					

Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое- левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				сверстников во время игр ***<u>Коммуникация:</u>*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. ***<u>Безопасность:</u>*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. ***<u>Познание:</u>*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз ***<u>Труд:</u>*** учить правильно подбирать
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической	

				стенке	предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	«Ключи»	«Удочка»	«У солдат порядок строгий»	«Цветные автомобили»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Море волнуется»	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных областей**
Темы Этапы занятия	**1-я неделя «Мамин праздник»**	**2-я неделя «Весна»**	**3-я неделя «Перелетные птицы весной»**	**4-я неделя «Растения и животные весной»**	***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. ***Социализация:***
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с					

учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. ***Познание:*** учить
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2 Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке	

	4. Подлезание в обруч разными способами		4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	разноименным способом	двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз ***<u>Труд:</u>*** учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Гуси-лебеди»	«Медведь и дети»	
Малоподвижные игры	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Море волнуется»	«Воздушный шар»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных областей**
Темы Этапы занятия	**1-я неделя «Наша страна. Достопримечательности нашего поселка»**	**2-я неделя «Планета Земля. День космонавтики»**	**3-я неделя «Насекомые. Пресмыкающиеся. Земноводные»**	**4-я/5-я неделя «Труд взрослых в огороде и в саду»**	***<u>Здоровье:</u>*** рассказывать о пользе закаливания, приучать

<table>
<tr><td colspan="5">Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</td></tr>
<tr><td>Вводная часть</td><td colspan="4">Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево</td></tr>
<tr><td>ОРУ</td><td>Без предметов</td><td>С обручем</td><td>С кольцом</td><td>С мешочками</td></tr>
<tr><td>Основные виды движений</td><td>1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной
2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура
3. Переброска</td><td>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове
2. Пролезание в обруч боком
3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями
4. Прыжки через короткую скакалку</td><td>1. Ходьба по скамейке спиной вперед
2. Прыжки в длину с разбега
3. Метание вдаль набивного мяча
4.Прокатывание обручей друг другу</td><td>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы
2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.
3. Лазанье по гимнастической</td><td>детей к обтиранию прохладной водой.
<u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
<u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
<u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча</td></tr>
</table>

	мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке			стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	друг другу разными способами. ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз ***Труд:*** учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных областей**
Темы **Этапы занятия**	**1-я неделя «День Победы»**	**2-я неделя «Знакомство с творчеством К.И. Чуковского»**	**3-я неделя «Школа. Школьные принадлежности»**	**4-я неделя «Лето. Растения луга, леса»**	***Здоровье:*** рассказывать о пользе

<table>
<tr><td colspan="5">Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</td></tr>
<tr><td>Вводная часть</td><td colspan="4">Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед</td></tr>
<tr><td>ОРУ</td><td>Без предметов</td><td>Со скакалками</td><td>С палками</td><td>С обручами под музыку</td></tr>
<tr><td>Основные виды движений</td><td>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
2. Прыжки в длину с разбега).
3. Метание набивного мяча.
4. Ходьба по</td><td>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</td><td>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.
2. Лазание по гимнастической стенке
3. Прыжки через</td><td>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе
3. Перепрыгивание</td><td></td></tr>
</table>

закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

<u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)

<u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

<u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур,

	гимнастической стенке спиной к ней	3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку	бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	через скамейку с продвижением вперед 4.Лазание по гимнастической стенке	перебрасывания мяча друг другу разными способами. ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз ***Труд:*** учить правильно, подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	Эстафета «Собери портфель»	Эстафета «Дружба»	
Малоподвижные игры	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	Игра с парашютом	

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Первая группа раннего возраста (от 1до 2 лет)

Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезать; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5–2 м), приподнятой одним концом от пола на 15–20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50х50 х15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на 12–18 см.

Ползание, лазанье. Перелезание через бревно (диаметр 15–20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35–40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 20–25 см) в паре с взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6–8 см) правой и левой рукой на расстояние 50–70 см.

Общеразвивающие упражнения. В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину. В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета. В положении стоя полунаклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого полунаклоны вперед, перегибаясь через палку (40–45 см от пола).24 Приседания с поддержкой взрослого.

Подвижные игры

Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее. С детьми 1 года — 1 года 6 месяцев подвижные игры проводятся индивидуально. С детьми старше 1 года 6 месяцев — индивидуально и по подгруппам (2–3 человека).

Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча).

Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу. Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

Примерный список подвижных игр

«Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др.

Самостоятельные игры детей с игрушками, стимулирующими двигательную активность: с каталками, тележками, автомобилями и пр.

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей,

набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз- вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием.«Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча.«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием.«Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение.«Поезд», «Заинька», «Флажок».

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками.«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве.«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя

их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах.«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом.«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем.«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание.«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры.«У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие

после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах.«Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками.«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием.«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием.«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты.«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры.«Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена

(бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом,

продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим пальцем.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной);

свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде.«Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при

наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей.«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты.«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования.«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры.«Гори, гори ясно!», лапта.

Календарный план по физкультурно-оздоровительному направлению по Программе воспитания

Сроки проведения	**Формы работы**	**Группы раннего возраста**	**Младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная группа**
Сентябрь	Консультация для родителей: «Здоровый образ жизни в семье»	«Для чего нужна физкультура»	«Для чего нужно укреплять наш организм»	«Правильная осанка»	«Опора и двигатели нашего организма»	«Режим дня: для чего он нужен»
	Спортивные праздники, досуги и мероприятия	«Корзинка с сюрпризом от кошки»		«В гости к колобку»	«Осенние забавы»	«День знаний»
	Беседы с детьми	«Мы всё умеем делать сами»		«Мы дружим с физкультурой»	«Бег или ходьба»	«Здоровье начинается со стопы»
Октябрь	Консультация для педагогов «Основные правила здоровьесбережения»	«Соблюдение режима дня»	«Большое внимание к питанию»	«Положительные эмоции»	«Реакция на проявление своего организма»	«Желайте только добра»

	Спортивные праздники, досуги и мероприятия	«На улице осень»	«Золотая осень»		«Осенние старты»	
	Беседы с детьми	«Водичка, водичка умой моё личико»	«Дружные ребята»		«Полезные витамины»	
Ноябрь	Спортивные праздники, досуги и мероприятия	«Барашек и его мама»	«Цветочная поляна»	«Смешарики»	«Мама, первое слово»	«День матери»
	Беседы с детьми	«Мы всегда моем руки»	«Мы растём»	«Ритмическая гимнастика»	«Дорожная азбука»	«Волшебство защиты слабых»
	Консультация для родителей «Ваш ребёнок должен быть в безопасности»	«Какой должна быть обувь для дошкольника»	«Агрессивные игры»	«На что ребёнок имеет право»	«Одежда и обувь на занятиях по физической культуре»	«Правильная форма для безопасности на занятии»

Декабрь	Беседы с детьми	«Утро радостно встречаем»	Дидактическая игра: «Покажи правильно»	«Вред или польза» «Личная гигиена»	«Я и моё тело»	«Режим дня»; «Вредные привычки»
	Спортивные праздники, досуги и мероприятия	«Лиса и заяц»	«Необычная снежинка»	«Зимние забавы»	«Отправляемся в поход»	«Петрушка»
	Консультация для педагогов	«Совместный труд ребёнка и взрослого»	«Спорт и ребёнок»	«Что стоит за плохим поведением»	«Приём пищи»	«Осторожно гололёд»
Январь	Консультация для педагогов: «Здоровье – наша жизнь»	«Мы растём»	«Как мы дышим»	«Для чего нужен сон»	«Полезные витамины»	«Для чего нужно укреплять организм»
	Спортивные праздники, досуги и мероприятия	«Красавица зима»	«Весёлый, прыгучий, игривый»	«Хлопотунья зима нам веселья принесла»	«Нет ничего дороже здоровья»	

	Беседа с детьми	«Лыжи и санки наши друзья»	«Правильная осанка»	«Ура! Подвижная игра»	«Я и моя семья»	
Февраль	Чтение художественной литературы: - К. Чуковский «Мойдодыр» «Федорено горе»; - В. Лебедев –Кумач «Закаляйся»; -Э. Керра «О пользе спорта и физкультуры					
	Спортивные праздники, досуги и мероприятия	«Зимний лес»	«Путешествие со снеговиком»	«Российская армия»	«На праздник к мышиному королю»	«Зимний сюрприз»
	Консультация для педагогов	«Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»	«Как формировать представления о здоровом образе жизни»	«Играем вместе с ребёнком на прогулке»	«Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды»	«День открытых дверей»
	Консультация для родителей	«Проведём выходные дни с пользой»	«Прогулка для здоровья»	«Ваш ребёнок на занятиях по физической	«Мои права»	«Физическое воспитание ребёнка в семье»

				культуре»		
Март	Спортивные праздники, досуги и мероприятия	«Мамочка моя»	«Лучше нет любимой мамы»	« 8 марта – мамин день»	«Праздник для мамы»	«Вместе с мамой – Физкульт УРА!»
	Беседы с детьми	«Волшебство движения»	«Что такое сила»	«Дорожки здоровья»	«Игры с мячом»	«Каким бывает отдых»
	Консультация для педагогов	«Профилактика ОРЗ и гриппа»	« Игры, в которые играют и взрослые и дети»	«Играем вместе с ребёнком»	«Упражнения для профилактики плоскостопия»	«Наши достижения»
Апрель	Консультация для родителей	По плану	По плану	По плану	По плану	По плану
	Спортивные праздники, досуги и мероприятия	«Маленькие зайчата»	«Теремок»	«Петрушка – весёлая игрушка»	«Будущие космонавты»	«Весну встречаем, зиму провожаем»
	Беседы с детьми	«Не боимся мы простуды»		«На зарядку становись»	«Для чего нужен сон»	«Босиком за здоровьем»

Май	Спортивные праздники, досуги и мероприятия	«Скоморохи»		«Масленица»	«День победы – самый главный день»	
	Консультация для педагогов	«Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях»		«Игры с обручем»	«Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»	
	Беседы с детьми	«Мы любим воду»		«Дыхание – основа жизни»	«Волшебство мужества»	
Июнь	Консультация для родителей: «Закаливание детей дошкольного возраста»	«Игры, которые лечат»	«Живые витамины»	«Летние игры с водой»	«Утренняя гимнастика в жизни ребёнка»	«В здоровом теле – здоровый дух»
	Спортивные праздники, досуги и мероприятия	«Солнышко, солнышко выгляни в окошко»	«Лесовичок»	«Прогулка по лесу»	«Летний стадион»	
Июль	Консультация для педагогов: «Организация здоровьесбер	«Подвижные игры на свежем воздухе»	«Новые подходы к физическому воспитанию и	«Закаливание – фактор укрепления и сохранени	«Правила на воде»	«Комплексный подход к организации физкуль

	егающего пространства в ДОУ»		оздоровлению»	я здоровья детей»		турно-оздоровительной работы в ДОУ»
	Спортивные праздники, досуги и мероприятия	«Здравствуй, доктор Айболит»	«Здравствуй лето»	«Песочная страна»	«Сказочное лето»	«Зов джунглей»
Август	Спортивные праздники, досуги и мероприятия	«Лето красное, ясное»	«Письмо от почтальона»	«Страна сказок»		«Солнце, воздух и вода»
	Консультация для родителей	«Со спортом мы дружим»	«Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка»	«Моя семья – моя радость»		« Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребёнка»
	Беседы с детьми	«Сердце я своё берегу»	«Игры во дворе»	«Опора нашего организма»		«Бодрость с самого утра»