

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
комбинированного вида №8.**

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ 8

\_\_\_\_\_  
Н.А.Печкурова  
Приказ № 23 от « 31 » 08.2023г.

**Программа**  
**по реализации образовательной области «Физическое развитие».**  
**Физическая культура**  
**МБДОУ №8**  
**на 2023-2024 учебный год.**

Составила:  
инструктор по физической культуре  
Кузьмина Г.С.

г. Боготол

2023 г.

## Содержание:

<b>1. Целевой раздел рабочей программы.....</b>	<b>4-19</b>
1.1. Пояснительная записка.....	4-5
1.2. Цели и задачи реализации Программы.....	5-6
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	6-10
1.4. Возрастные особенности физического развития детей.....	10-15
1.5. Планируемые результаты освоения Программы. (Целевые ориентиры).....	16-19
1.6. Срок реализации рабочей программы.....	19
<b>2. Содержательный раздел программы:.....</b>	<b>19-46</b>
2.1. Обязательная часть. Образовательная часть «Физическое развитие» .....	19-23
2.2. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка .....	24- 43
2.3. Взаимодействие со специалистами.....	43-46
<b>3. Организационный раздел.....</b>	<b>46- 64</b>
3.1. Особенности организации образовательной деятельности .....	46-50
3.2. Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников.....	50-56
3.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) .....	57-58
3.4. Организация и модель двигательного режима.....	58-62
3.5. Создание развивающей предметно - пространственной среды.....	62-63
<b>4. Коррекционный раздел (образовательная область «Физическое развитие»).....</b>	<b>63-64</b>
4.1. Основные цели и задачи.....	63-64
4.2. Специфические принципы, лежащие в основе профессиональной коррекции нарушений опорно- двигательного аппарата.....	64

<b>5. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения .....</b>	<b>64-68</b>
5.1. Методическое обеспечение.....	64-66
5.2.Краткая презентация (дополнительный раздел).....	67-68
<b>6. Приложения.....</b>	<b>69-197</b>
Приложение 1 Перспективный план работы с родителями на 2023-2024 уч.год.....	69-70
Приложение 2 Перспективный план работы с воспитателями на 2023-2024 уч.год.....	71-72
Приложение 3 Комплексно-тематическое планирование НОД в физкультурном зале.....	73-133
Приложение 4. Комплексно-тематическое планирование НОД на воздухе.....	134-197

## **1. Целевой раздел рабочей программы**

### **1.1 Пояснительная записка.**

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека.

Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273 выделяет основные ориентиры обновления содержания образования в рамках дошкольного учреждения и дает ориентировку на личностное своеобразие каждого ребенка, на развитие способностей, расширение кругозора, преобразование предметной среды, обеспечение самостоятельной и совместной деятельности детей в соответствии с их желаниями и склонностями.

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программы) составлена с учётом

- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО),
- Федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее ФОП ДО),
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (актуальная ред.),
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Программы ДО МБДОУ №8,
- Программы оздоровления дошкольников «Зелёный огонёк здоровья» М.Ю. Карпушиной

-особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей воспитанников и запросов родителей (законных представителей).

Данная Программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательных областей ФГОС дошкольного образования.

Программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей от 1,6-7 лет. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования. Работа по физическому воспитанию осуществляется по следующим направлениям:

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию физического воспитания в ДОУ, возрастных особенностей детей, с учетом требований ФГОС ДО и ФОП ДО.

## **1.2. Цель реализации программы:**

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

### **Задачи:**

#### **Оздоровительные задачи:**

- охранять и укреплять здоровье детей, повышать сопротивляемость к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

#### **Образовательные задачи:**

- формировать двигательные умения и навыки, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

#### **Воспитательные задачи:**

- формировать культурно – гигиенические навыки и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:
  - воспитывать волевые качества личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
  - формировать положительные черты характера (организованность, скромность и др.);
  - формировать нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка.

#### **Качественный подход:**

Определяет, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи.

#### **Возрастной подход:**

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

#### **Личностный подход:**

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

### **Принципы.**

#### ***Принцип оздоровительной направленности.***

Согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать 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.

### ***Принцип 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 ребенка, 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 чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

### ***Принцип единства с семьей.***

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.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов.

## **Методы:**

### ***Наглядный метод:***

-имитация (подражание);

-демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

-использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

-использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов, первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

### ***Словесный метод.***

Название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

### ***Практический метод.***

Можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

### ***Физические упражнения.***

Которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организаций.

### **Формы организации.**

- Разные виды занятий по физической культуре;
- Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья и др.);
- Самостоятельная двигательная деятельность детей; занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

#### **Критерии.**

Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, занятия по интересам.

Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

## **1.4. Возрастные особенности**

### ***Возрастные особенности физического развития детей 1-2 лет***

На втором году жизни развивается самостоятельность детей, формируется предметно-игровая деятельность, появляются элементы сюжетной игры. Общение с взрослым носит ситуативно-деловой характер, затем характер делового сотрудничества. Совершенствуются восприятие, речь, наглядно-действенное мышление, чувственное познание действительности. Ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 г, а в росте — 1 см. Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных клеток. Длительность каждого периода активного бодрствования у детей до полутора лет составляет 3-4 часа, у детей двух лет — 4-5,5 часа.

На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка.

Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку».

Для детей второго года жизни характерна высокая двигательная активность. Постепенно совершенствуется ходьба. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх дети выполняют боковые шаги, медленно кружатся на месте. В начале второго года дети много и охотно лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку, а также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышей кроме основных движений развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику). В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом (при участии не более 8-10 человек).

### ***Возрастные особенности физического развития детей 2-3 лет***

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать

скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

К двум годам ребенок овладел уже основными общими движениями — он умеет ходить, начинает бегать, много лазает. Но все эти движения еще очень несовершенны, неловки, неточны. Постепенно на протяжении третьего года жизни идет дальнейшее совершенствование общих движений, ходьба становится более равномерной, постепенно исчезают лишние движения.

Совершенствуются также и движения рук. Ребенок может ловить мяч, бросать его вверх, может попасть им в цель, если она недалеко и достаточных размеров (например, бросить мяч в стоящую корзину, попасть снежком в дерево и т. д.), перекинуть мяч через невысокую сетку, катать широкий обруч.

Ребенок этого возраста очень подвижен, он производит много разнообразных сравнительно сложных движений. Можно сказать, что он все время двигается».

Но, несмотря на большие достижения, движения ребенка и на третьем году жизни еще недостаточно точны, координированы. Например, бегая, он не отрывает обе ноги от земли — это скорее ускоренная ходьба. При ходьбе и беге ребенок размахивает руками и т. д. Однообразные движения быстро утомляют малыша.

Двух-, трехлетнему малышу трудно также сохранять неподвижную позу: он не может длительно спокойно сидеть, а поэтому, сидя за столом, много «вертится», меняет положение, двигает ногами. Эти особенности часто не учитываются родителями.

Необходимо также знать, что скелет трехлетнего ребенка, в частности его позвоночник, находится еще в стадии окостенения, кости и суставы легко подвергаются деформации, даже под влиянием тяжести собственного тела при длительном стоянии, ходьбе или даже сидении.

Своевременное и правильное развитие движений и в этом возрасте имеет большое значение. Упражнение в тех или иных движениях способствует в значительной степени нормальной деятельности всех внутренних органов (улучшает кровообращение, дыхание), стимулирует рост тела. У детей, которые много двигаются, бегают, лазают, более правильные пропорции тела, чем у детей малоподвижных, проводящих большую часть времени преимущественно в сидячем положении. Своевременное овладение теми или иными движениями делает ребенка постепенно все более самостоятельным, так как расширяет возможности для его психического развития.

Разнообразные движения содействуют формированию таких положительных качеств, как смелость, уверенность, настойчивость в преодолении препятствий. На третьем году жизни, т. е. в том возрасте, когда происходит интенсивный рост и развитие всего организма, бедность движений отрицательно влияет на все развитие ребенка. В частности,

замедляется рост тела (особенно рост ног), малоподвижный ребенок становится беспомощным, неуверенным, робким. Поэтому необходимо позаботиться о правильном и своевременном развитии как общих движений (ходьба, бег, лазание), так и движений рук.

Движения у ребенка надо развивать главным образом в процессе его повседневной деятельности. Ежедневное самостоятельное участие в умывании, одевании, еде в значительной мере способствует этому. Много двигается ребенок во время игры, на прогулке. Если взрослые не мешают ребенку, предоставляют ему необходимый для движений простор и дают соответствующие игрушки (обруч, лопатки, санки, мяч и т. п.), то одно это уже во многом способствует нормальному развитию движений.

Создавая все условия для развития движений, не следует забывать, что наряду с этим ребенку третьего года жизни надо всячески создавать условия и для спокойной сосредоточенной деятельности. Довольно часто встречаются чрезмерно подвижные дети, которые не могут спокойно чем-либо заняться, ничего не могут довести до конца. На таких детей следует обратить особое внимание. Надо ежедневно тренировать у них умение спокойно, сосредоточенно заниматься.

### **Возрастные особенности детей младшей группы (от 3 до 4 лет)**

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а так же уровень развития моторики, то есть физической подготовленности.

Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые. Дети четвертого года жизни находятся во взаимодействии с развитием основных видов движений- прыжков, бега, метания, равновесия. В возрасте от трёх до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Вес детей в среднем 16-17 кг Прибавка в весе составляет в среднем 1.5-2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек- 14,1 кг. К 4 годам это соотношение меняется, соответственно составляет 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки, в 4 года- 53,9см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно - двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребёнка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения- сидя, лёжа, на спине, на животе и т.д. при выполнении упражнения стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеча.

Сердечно-сосудистая система ребёнка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Внимание детей 3-4 лет ещё не устойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки.

Вновь приобретённые умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

### ***Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет)***

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес, рост, объем головы, объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

### ***Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)***

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершена. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль

выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

## **1.5. Планируемые результаты освоения Программы.**

### ***(Целевые ориентиры)***

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; - способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим 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 целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### **Первая группа раннего возраста** **В области физического развития**

- умеют соблюдать «дисциплину расстояния»;
- осваивают умение играть и действовать рядом, не мешая друг другу;
- играют вместе по 2-3 человека;
- могут принести предмет, необходимый для игры (кубики, колечки и т.д.);
- выполняет несложные основные движения, ходьбу.

## **Вторая группа раннего возраста**

### **В области физического развития**

- умеет сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- умеет ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
- действует сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;
- умеет ползать, лазать;
- может разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
- умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

## **Вторая младшая группа**

### **В области физического развития**

- умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
- умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
- может энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед;
- умеет принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места;
- умеет метать мешочки с песком, мячи диаметром 15-20 см;
- сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.;
- выполняет правила в подвижных играх.

## **Средняя группа**

### **В области физического развития**

- Владеет начальными представлениями о здоровом образе жизни (соблюдение режима, навыки гигиены, полезная и вредная пища, закаливающие процедуры и др.),
- может выполнять связанные с этим правила;
- умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног;
- может ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы;
- умеет перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- умеет энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;
- в прыжках в длину и высоту с места умеет сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
- может прыгать через короткую скакалку;
- принимает правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди);
- может выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры;
- проявляет самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- умеет выполнять действия по сигналу.

## **Старшая группа**

### **В области физического развития**

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- умеет бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- умеет прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка;
- умеет прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- умеет сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;

- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- знает спортивные игры и упражнения.

### **Подготовительная группа**

#### **В области физического развития**

- Владеют культурными нормами (эталонами поведения) и ценностями здорового образа жизни (личная гигиена, прогулки на свежем воздухе, двигательная активность, режим дня и др.);
- умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- умеет сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- умеет перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу;
- выполняет упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- выполняет спортивные упражнения;
- самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними;
- самостоятельно организовывает подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.

### **1.6. Срок реализации рабочей программы:**

2023-2024 учебный год

(сентябрь 2023 – май 2024 года)

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1. Обязательная часть. Образовательная часть «Физическое развитие»**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим 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 целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

#### **Содержание образовательной работы с детьми:**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастические кольца, верёвочная лестница, гимнастическая скамья, диск здоровья и т.п.),
- 6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию

самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **Общеразвивающие упражнения** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

**Организуемые команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

**Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

**Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**Физкультурно - досуговая деятельность** направлена на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

## **2.2.Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка**

### **Младшая группа (от 1,6 до3 лет)**

#### **Задачи образовательной деятельности:**

- формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног; приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;
- учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
- учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

#### **Подвижные игры.**

- развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.
- способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).
- учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

## **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

### **Младшая группа (от 1,6 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, враспынную (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. 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», «Проползи 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», «Зайка», «Флажок».

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

#### **Задачи образовательной деятельности:**

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движения рук и ног.
- Приучать действовать совместно.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд; правильно принимать исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

- Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

### **Подвижные игры.**

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

## **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

### **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), в рассыпную. 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, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать 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 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**

#### **Ходьба на лыжах.**

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

#### **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)**

#### **Задачи образовательной деятельности:**

- Формировать правильную осанку.

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Подвижные игры.**

- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### **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), 309 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 циклических 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:**

#### 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».

### **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)**

### **Задачи образовательной деятельности:**

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
  - Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

### **Подвижные игры.**

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### **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, 311 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.

Поворот 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:**

### 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».

### Спортивные игры:

#### Элементы баскетбола.

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

#### 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.

### **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 группа (от 6 до 7 лет)**

**Задачи образовательной деятельности:**

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
  - Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
  - Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка : воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
  - Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.  
Развивать интерес к спортивным играм.

## **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

### **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 колени, 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. 315 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.

#### 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.

Выставляя 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:

#### 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. Спортивные игры:

#### 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

#### **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.

### **2.3. Взаимодействие со специалистами.**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и логопеда**

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

- 1.на эмоции детей;
- 2.создает у них хорошее настроение;
- 3.помогает активировать умственную деятельность;
- 4.способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- 5.освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- 6.привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

### **Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.**

#### **Задачи:**

- формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;
- оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Для более эффективного взаимодействия педагогов и родителей по воспитанию здорового и развитого ребенка в дошкольном учреждении необходимо организовывать собрания, консультации, семинары, беседы. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

- Совместное проведение родительских собраний;
- Посещение физкультурных занятий родителями;

- Привлечение родителей к организации детских праздников, спортивных соревнований.

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьёй, то есть имеющим возможность оказывать на неё определённое влияние.

**В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:**

- Единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- Открытость дошкольного учреждения для родителей;
- Взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- Уважение и доброжелательность друг к другу;
- Дифференцированный подход к каждой семье.

### **3. Организационный раздел.**

#### **3.1. Особенности организации образовательной деятельности:**

- организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;
- присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
- игровая цель или другая интересная детям;
- преобладание диалога воспитателя с детьми;
- предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
- более свободная структура ОД;
- приемы развивающего обучения.

**Модель проектирования воспитательно – образовательной деятельности:**

Образовательная область	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
Физическое развитие	двигательная	Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, эстафеты, физкультурные занятия, , физкультурные досуги и праздники, дни здоровья.

**Проектирование воспитательно-образовательного процесса через образовательную деятельность, осуществляемую в ходе совместной деятельности педагога с детьми.**

Направления и формы работы		
«Физическое развитие»	-непосредственно-образовательная деятельность (физическая культура)	3 раза в неделю
	- спортивные игры	Ежедневно
	- подвижные игры	Ежедневно
	- физкультурные досуги	1 раз в месяц
	- спортивные праздники	1 раз в квартал
	«Неделя здоровья»	2 раза в год
	День здоровья	В период каникул

**Модель физического воспитания дошкольников**

Формы организации	1 Младшая группа		2 Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	Первая группа раннего возраста	Вторая группа раннего возраста				
2. Физкультурные занятия						
2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	1 раз в неделю 15 минут -	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
3. Активный отдых						
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)					
3.2 Физкультурный праздник	-	-	-	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
3.3 Физкультурный	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 30-45 минут	1 раз в месяц 40 минут

досуг						
3.4 День здоровья	-	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии которого строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и инструктор по физическому развитию детей, один раз в месяц организуются спортивные мероприятия, подчиненные данной тематике.

### Комплексно- тематическое планирование

Месяц	Тема события	Тема спортивного мероприятия
Сентябрь	Профилактика ДДТ	«Дорожные старты» (старшие и подготовительные группы)
Октябрь	Физическое и оздоровительное.	Неделя здоровья «Спорт-здоровье, радость, смех»
Ноябрь	Патриотическое воспитание	День народного единства «Русские народные игры» спортивный досуг
Декабрь	Пожарная безопасность	«Юные пожарные» (старшие и подготовительные группы)
Январь	Патриотическое воспитание Физическое и оздоровительное	«Герои спорта» спортивный досуг
Февраль	Патриотическое.	«День Героя Отечества» Спортивный досуг «Я – русский!»
Март	Физическое и оздоровительное.	«А ну – ка , девочки!» Спортивный досуг
Апрель	Патриотическое Физическое и оздоровительное	«Мы растем здоровыми» Всемирный день здоровья спортивный досуг

Май	Патриотическое	«Мы- наследники победы!» « Славься, славься, День Победы!
Июнь	Патриотическое	«Люблю тебя, моя Россия!» музыкально-спортивное мероприятие

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован спортивный зал для занятий с разнообразным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической и коррекционной работы.

Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

### **3.2. Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников**

#### ***Профилактика***

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий по методике Базарного.
2. Комплексы по профилактике плоскостопия

3. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
4. Дыхательная гимнастика
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
6. Прогулки + динамический час
7. Закаливание:
  - Сон без маек
  - Ходьба босиком
  - Обширное умывание
  - Рижский метод закаливания (топтанье по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)
8. Оптимальный двигательный режим

### ***Коррекция***

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

Упражнения на коррекцию зрения

### **Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам**

#### ***Младшая группа***

1. Утренняя гимнастика в группе
2. Физкультурные занятия
3. Физкультминутки во время занятий
4. «Чесночные» киндеры

5. Фитонциды (лук, чеснок)
6. Прогулки
7. Оптимальный двигательный режим

## ***2 младшая группа***

1. Утренняя гимнастика в группе
2. Физкультминутки во время занятий
3. Физкультурные занятия + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. «Чесночные» киндеры
5. Фитонциды (лук, чеснок)
6. Прогулки: дневная и вечерняя
7. Оптимальный двигательный режим
8. Сон без маек и подушек
9. Оздоровительная гимнастика в кровати.
10. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)
11. Ритмика и дыхательная гимнастика

## ***Средняя группа***

1. Утренняя гимнастика (в зале по графику)
2. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
4. Чесночные «киндеры»
5. Фитонциды (лук, чеснок)
6. Прогулки: дневная и вечерняя
7. Оптимальный двигательный режим

8. Сон без маек и подушек
9. Оздоровительная гимнастика в кроватях
10. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы, ходьба босиком
11. Ритмика и дыхательная гимнастика

***Старший дошкольный возраст (5-7 лет)***

1. Утренняя гимнастика (в зале по графику)
2. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
4. Чесночные «киндеры»
5. Фитонциды (лук, чеснок)
6. Прогулки: дневная 11.10(20)-12.10(20); вечерняя 16.20-17.20
7. Оптимальный двигательный режим
8. Сон без маек и подушек
9. Гимнастика в кроватях
10. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы, ходьба босиком
11. Ритмика и дыхательная гимнастика

**Оздоровительный режим**

Содержание	Возрастные группы				
	1 Младшие группы	2 Младшие группы	Средняя группа	Старшие группы	Подготовительные к школе группы
1.1. Воздушно-	от +20 до +	от +20 до +	от +20 до +	от +18 до + 20°C	от +18 до + 20°C

температурный режим:	22°C	22°C	22°C		
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей				
Одностороннее проветривание	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С				
Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С				
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.				
Перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 22 °С	+ 22 °С	+ 21 °С	+ 20 °С	+ 20 °С
Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.				
1.2. Воздушные ванны:	в летний	в летний			

Прием детей на воздухе	период	период	до 0 °С	до -5 °С	до -5°С
Утренняя гимнастика	<p>В летний период на улице.</p> <p>В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная</p>				
Физкультурные занятия	<p>2 раза в неделю физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная.</p> <p>Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 °С (за исключением 1 мл.групп)</p>				
Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года:				
	до - 15 °С	до - 15 °С	до - 18 °С	до - 20 °С, при скорости ветра не более 15 м\с	до - 20 °С, при скорости ветра не более 15 м\с
	при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.				
Хожение босиком	<p>Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С.</p> <p>В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.</p>				
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры				
	+ 20 °С	+ 20 °С	+ 20 °С	+ 20 °С	+ 20 °С

После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы	
1.3. Водные процедуры: Гигиенические процедуры	Умывание,  мытьё рук до локтя водой комнатной температуры	Умывание, обтирание шеи, мытьё рук до локтя водой комнатной температуры
	В летний период - мытьё ног.	

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому используем разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- Занятия по традиционной схеме
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
- Занятия-тренировки в основных видах движений
- Ритмическая гимнастика
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей

- Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
- Сюжетно-игровые занятия
- Особое внимание уделяем проведению закаливающих процедур. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду.

### **3.3. Система мониторинга достижений детьми в образовательной области: «Физическое развитие»**

Система мониторинга планируемых результатов является составной частью образовательной программы.

При составлении мониторинга опирались на:

- ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования ;
- Федеральную образовательную программу дошкольного образования (далее ФОП ДО),
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (актуальная ред.) «Об образовании в Российской Федерации»,
- Методику: В.И. Усакова «Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников».

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

<b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>	<b>Формы и методы педагогической диагностики</b>	<b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Длительность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Сроки проведения педагогической диагностики</b>
--	--	--	---	--

Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	Наблюдение Тестирование	2 раза в год	2-4 недели в каждой группе  В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей, подготовительных к школе групп.	Сентябрь  Апрель
---	----------------------------	--------------	--	------------------------

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится два раза в год: сентябрь - вводная, апрель - заключительная, возможно в течение года проведение промежуточной диагностики (по необходимости). Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных занятия еженедельно.

Продолжительность занятий:

1 Младшая группа - 10 минут

2 Младшая группа - 15 минут;

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

### 3.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Формы организации	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
Организованная деятельность			6 часов в неделю	8 часов в неделю	

Утренняя гимнастика	6-8 минут			8- 10 минут	10- 12 минут
Дозированный бег			3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
Упражнения после дневного сна	5- 10 минут	5- 10 минут	5- 10 минут	5- 10 минут	5- 10 минут
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день				
	6-8 минут	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15-20 минут
Спортивные игры			Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю				
			8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами				
	5-10 мин	5-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Спортивные развлечения	1-2 раза в месяц				
	15 минут	15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
Спортивные	2- 4 раза в год				

праздники					
	15 минут	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал				
Неделя здоровья	Не реже 1 раза в квартал				
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

### МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

№	Формы организации	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10- 12 минут
2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7- 8 минут
3	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут

5	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин
6	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
7	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
8	ООД по физической культуре	3 раза в неделю (в старшей и подготовительной одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут
9	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
10	Физкультурно - спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
11	Неделя здоровья	1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной - двух групп
12	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения
13	Физкультурно - спортивные праздники	1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность - не более 30 мин
14	Игры - соревнования между возрастными группами	2-3 раза в год в спортивном зале, длительность - не более 30 мин

15	Спартакиады вне детского сада	Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности
16	Совместная физкультурно - оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей не более 1 раза в неделю, длительность 25- 30 мин
17	Физкультурная образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей
18	Участие родителей в физкультурно - оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий

### **3.5. Создание развивающей предметно - пространственной среды:**

1. Принцип педагогической целесообразности, согласно которому в ДОУ предусмотрено необходимое и достаточное наполнение предметно-развивающей среды, а также обеспечена для каждого воспитанника возможность самовыражения с учетом их интересов, желаний, потребностей и способностей, что обеспечивает индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка. Для этого в физкультурном зале имеется всё необходимое оборудование: модульные тоннели, , мягкие модули, мячи, ракетки, обручи, скакалки, спортивные комплексы и т.д.
2. Принцип полифункциональности реализуется за счет обеспечения всех составляющих образовательного процесса и возможностью разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды.

В ДОУ учитывается этот принцип путем приобретения специфичных материалов для девочек и мальчиков, например: мешочки для выполнения упражнений красного и синего цвета, гимнастические ленты, гантели.

3. Принцип трансформируемости, обеспечивающий возможность гибкого построения и периодического изменения предметно-развивающей среды, позволяет вынести на I план ту или иную функцию пространства по ситуации. Нами было отмечено, что педагог в зависимости от целей и задач взаимодействия с детьми имеет возможность изменить пространство зала, используя сетку, мягкие модули.

4. Принцип вариативности, определяющей видам дошкольного образовательного учреждения. Этот принцип выполняется путем приоритетного осуществления деятельности по физическому развитию детей.

5. Принцип информативности обеспечивается разнообразием тематического материала и оборудования и активизации воспитанников во взаимодействии с предметным окружением. Проводимая в системе работа по физическому направлению развивает у детей умение пользоваться физкультурным оборудованием, знать его предназначение. Все оборудование ДОУ отвечает гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям, а также санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам. Подбор оборудования осуществляется с учетом ведущего вида деятельности детей дошкольного возраста. Основной формой работы с детьми является игра. При подборе оборудования и определения необходимого количества педагоги учитывают условия своего ДОУ, условия конкретной возрастной группы, условия конкретного помещения, в котором располагается группа детей: количество воспитанников в группах, площадь групповых и подсобных помещений

#### **4.Коррекционный раздел. ( Образовательная область «Физическое развитие»)**

##### **4.1. Основная цель и задача**

Цель: Совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни детей и в семье, и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных

особенностей дошкольников. В режиме должны быть предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи.

Задача: Стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формировать в процессе физического воспитания пространственные и временные представления;
- изучать в процессе предметной деятельности различные свойства материалов, а также назначения предметов;
- развивать речь посредством движения;
- формировать в процессе двигательной деятельности различные виды познавательной деятельности;
- управлять эмоциональной сферой ребенка, развивать морально-волевые качества личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия.

Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

(Адаптированная образовательная программа разрабатывается индивидуально при предъявлении заключения ТПМПК)

#### **4.2. Специфические принципы, лежащие в основе профессиональной коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата:**

- Индивидуальность (контроль за общим состоянием ребенка и дозировкой упражнений);
- Систематичность (подбор специальных упражнений и последовательность их проведения);
- Длительность (упорное повторение физических упражнений в течение длительного времени);
- Разнообразию и новизна (обновление упражнений через 2-3 недели);
- Умеренность (продолжительность занятий в сочетании с дробной физической нагрузкой);

- Цикличность (чередование физической нагрузки с отдыхом и упражнениями на расслабление).

## **5. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения.**

### **5.1. Методическое обеспечение:**

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке.

1. И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», М.: Мозаика-Синтез, 2010;
2. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2-7 лет», Мозаика-Синтез, 2016;
3. Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду», Мозаика-Синтез, 2009;
4. А.А. Чеменева, Л.М. Есина «Педагогические условия моделирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста», Н. Новгород, 2004;
5. С.С. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», М.: ТЦ Сфера, 2009;
6. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду, подготовительная группа», Мозаика-Синтез, 2015.
7. О.В. Козырева «Лечебная физическая культура для дошкольников», Москва, «Просвещение», 2005год.
8. М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова «Программа воспитания и обучения в детском саду», Москва 2004год.
9. «Лечебная физкультура и массаж», Практическое пособие, Москва, 2006 год.
10. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду, старшая группа», Мозаика-Синтез, 2016;
11. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду, средняя группа» Мозаика-Синтез, 2015;
12. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду, младшая группа», Мозаика-Синтез, 2015;
13. Л.А. Соколова «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников», СПб.: Детство – Пресс, 2012;
14. Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет», Мозаика-Синтез, 2011;
15. Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет», Мозаика-Синтез, 2011;
16. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики», М.: Мозаика – Синтез, 2016.
17. «Система мероприятий по оздоровлению детей», Айрис Пресс, Москва, 2007 год.

18. «300 подвижных игр для оздоровления детей», Л. В. Старковская, Новая школа, Москва 1994год.
19. М.Ю. Катушкина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет», Сфера, 2004;
20. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления», Москва, Линка-Пресс, 2000;
21. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет», Мозаика-Синтез, 2015;
22. Е.А. Сочеванова «Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет. Методическое пособие для педагогов ДОУ», Детство – Пресс, 2012.
  23. В.Г.Фролов, Г.П.Юрко «Физкультурные занятия на воздухе» Москва. Просвещение 1983г.
  24. Т.И Осокина «Физическая культура в детском саду» » Москва. Просвещение 1986г.
  25. А.И.Шустова «Физическое воспитание в детском саду» » Москва. Просвещение 1982г.
  26. Е.Н.Вавилова «Развивать у дошкольников ловкость силу и выносливость» » Москва. Просвещение 1981г.
  27. М.П. Голощёкина. «Лыжи в детском саду» » Москва. Просвещение 1989г.
  28. Э.М.Романовская «Развитие движений ребёнка-дошкольника» » Москва. Просвещение 1975г.
  29. В.Г.Гришин «Игры с мячом и ракеткой» » Москва. Просвещение 1982г.
  30. Э.И. Адашквичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду» » Москва. Просвещение 1992г.
  31. Г.П.Лескова, П.П. Буцинская, В.И.Васюкова «Общеразвивающие упражнения в детском саду» » Москва. Просвещение 1981г.
  32. М. Ю. Картушина «Зелёный огонёк здоровья» ООО «ТЦ Сфера», 2009, 2-е изд. -208с.
  33. Е.В.Сулим Занятия по физкультуре в детском саду Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера,2012.-112с.
  - 34.В.И.Усаков «Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников» Красноярск: КГПИ. 1989.-48с.

## **5.2.Краткая презентация (дополнительный раздел)**

Данная программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» Физическая культура разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО),
  - Федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее ФОП ДО),
  - Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (актуальная ред.),
  - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
  - Программы ДО МБДОУ №8,
  - Программы оздоровления дошкольников «Зелёный огонёк здоровья» М.Ю. Картушиной
- особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей воспитанников и запросов родителей (законных представителей).

Срок реализации программы 2023-2024г.

### **Цель программы:**

- Создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

### **Задачи программы:**

- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечить равные возможности для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- создать благоприятные условия развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности.

**Приложение 1.****Работа с родителями на 2023 – 2024 учебный год.**

<b>месяц</b>	<b>содержание работы</b>	<b>группы</b>
<b>сентябрь</b>	Консультация для родителей «Развитие ребёнка 6 лет.	Старшие группы
<b>октябрь</b>	Рекомендации для родителей: «Как организовать игры с мячом в семье» (Через родительский уголок.)	Все возрастные группы
<b>ноябрь</b>	Консультация «Спортивный уголок дома» (через информационный стенд).  Консультация «Развиваем ловкость» Оформить папку – передвижку.	Средняя группа  Все возрастные группы
<b>декабрь</b>	Консультация «Зачем заниматься утренней гимнастикой» - раскрыть необходимость проведения утренней гимнастики дома; познакомить с игровыми комплексами утренней гимнастики; способствовать творческой инициативы в самостоятельном придумывании комплексов утренней гимнастики.	Старшие, средние и подготовительные группы.
<b>январь</b>	«Какой спортивный кружок выбрать для ребёнка» - раскрыть основные факторы влияния посещения спортивных секций на физическое и психологическое здоровье детей. Консультация через информационный	. Старшие и подготовительные группы

	стенд.	
<b>февраль</b>	Музыкально - спортивные праздники посвящённые Дню защитника Отечества, которые способствуют созданию благоприятной атмосферы и повышают интерес у родителей и детей к совместным занятиям физкультурой.	подготовительные и старшие группы.
<b>март</b>	Оформление папки-раскладушки «Загадки о мяче», Консультация: «Мама, папа, я и мячик»	Средние, старшие и подготовительные к школе группы.
<b>апрель</b>	Анкетирование: «Какое место занимает физкультура в вашей семье».	Старшие и подготовительные группы.
<b>май</b>	Результаты диагностики физической подготовленности детей. Пути её совершенствования. Индивидуальные беседы с родителями.	По желанию родителей во всех возрастных группах.
<b>в течение всего года</b>	Участие родителей в физкультурных досугах, развлечениях, спортивных праздниках, днях здоровья.	Все возрастные группы.
<b>в течении всего года</b>	Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях. Вопросы-ответы. Практические советы.	Все возрастные группы.

**Приложение 2.****Работа с воспитателями на 2023 -2024 учебный год.**

<b>месяц</b>	<b>содержание работы</b>	<b>примечания</b>
<b>сентябрь</b>	Консультация «Почему дети приходят в детский сад с нарушениями опорно-двигательного аппарата».	
<b>октябрь</b>	Консультация «Развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста в процессе организации подвижных игр и игровых упражнений» Презентация для педагогов «Игры с мячом»	
<b>ноябрь</b>	Рекомендации «Организация игр и упражнений с мячом с детьми старшего дошкольного возраста в режимных моментах»	
<b>декабрь</b>	Открытый просмотр физкультурного занятия «Мяч и я – друзья!»	
<b>январь</b>	Деловая игра для воспитателей : «Что мы знаем о физкультуре?»	

<b>февраль</b>	Консультация: «Взаимодействие педагогов в процессе физкультурно-оздоровительной работы»	
<b>март</b>	Помощь в изготовлении карточек-схем для занятий	
<b>апрель</b>	Консультация: 1.«Игры с мячом и фитоболом» 2. «Игры, которые лечат».	
<b>май</b>	Консультация «Утренняя гимнастика – как средство профилактики нарушений ОДА.	

### Приложение 3. Комплексно-тематическое планирование.

#### Комплексно-тематическое планирование в 1 младшей группе (реализация ФГОС)

#### СЕНТЯБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		<b>Игрушки</b>	<b>Любимые игрушки</b>	<b>Дружная семья</b>	<b>Осень золотая</b>
Физическая культура	Физкультура	Занятие №1 Занятие №2	Занятие №3 Занятие №4	Занятие №5 Занятие №6	Занятие №7 Занятие №8
	ОРУ	Без предметов		С мячами	
	ОВД	1.Прыжки на двух ногах на месте. 2. Ползание на четвереньках по прямой. 3. Катание мяча двумя руками.	1. Ходьба по прямой дорожке. 2. Прыжки на двух ногах на месте. 3. Ползание на четвереньках по прямой.	1. Катание мяча друг другу сидя. 2. Ходьба по прямой дорожке. 3. Прыжки на двух ногах на месте.	1. Ползание по доске, лежащей на полу. 2. Катание мяча друг другу сидя. 3. Ходьба по прямой дорожке.
	Подвижные игры	«Догони мяч»	«Мяч в кругу»	«Доползи до погремушки»	«Мой веселый звонкий мяч»
	Подвижные игры на прогулке	«По тропинке»	«Прокати мяч»	«В воротца»	«Зайка беленький сидит»
	Малоподвижные игры	«Найди, где спрятано»	«Пузырь»	«Найди, где спрятано»	«Котята»
	Физкультурные досуги		«В гости к кукле Маше»		

## ОКТАБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		<b>Петушок с семьей</b>	<b>Кто нам помогает?</b>	<b>Чайная посуда</b>	<b>Рассматривание игрушки - машина</b>
Физическая культура	Физкультура	Занятие №9 Занятие №10	Занятие №11 Занятие №12	Занятие №13 Занятие №14	Занятие №15 Занятие №16
	ОРУ	С мячом		С платочком	
	ОВД	1. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. 2. Ползание по доске, лежащей на полу. 3. Катание мячей друг другу сидя.	1. Ходьба по дорожке с перешагиванием предметов. 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. 3. Ползание по доске, лежащей на полу.	1. Катание мячей друг другу стоя. 2. Ходьба по дорожке с перешагиванием предметов. 3. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед.	1. Ползание по наклонной доске. 2. Катание мячей друг другу стоя. 3. Ходьба по дорожке с перешагиванием предметов.
	Подвижные игры	«По тропинке»	«Прокати мяч»	«В воротца»	«Мой веселый звонкий мяч»
	Подвижные игры на прогулке	«Через ручеек»	«Мяч в кругу»	«Добеги до погремушки»	«Мой веселый звонкий мяч»
	Малоподвижные игры	«Как живешь?»	«Найди где спрятано»	«Найди где спрятано»	«Найди кошечку»
	Физкультурные досуги	«В гости к петушку»			

## НОЯБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		<b>Домашние животные</b>	<b>Комнатные растения</b>	<b>Игра с матрешкой</b>	<b>Игры с куклами</b>
Физическая культура	Физкультура	Занятие №17 Занятие №18	Занятие №19 Занятие №20	Занятие №21 Занятие №22	Занятие №23 Занятие №24
	ОРУ	С мячом		С султанчиками	
	ОВД	1. Прыжки через шнур. 2. Ползание по наклонной доске. 3. Катание мячей друг другу стоя.	1. Ходьба по доске. 2. Прыжки через шнур. 3. Ползание по наклонной доске.	1. Бросание мяча вперед двумя руками снизу. 2. Ходьба по доске. 3. Прыжки через шнур.	1. Ползание по гимнастической скамейке. 2. Бросание мяча вперед двумя руками снизу. 3. Ходьба по доске.
	Подвижные игры	«Через ручеек»	«Мяч в кругу»	«Доползи до погремушки»	«Мой веселый звонкий мяч»
	Подвижные игры на прогулке	«Кто тише»	«Лови мяч»	«Не наступи на линию»	«Птички в гнездышках»
	Малоподвижные игры	«Найди кошечку»	«Пакет»	«Найди матрешку»	«Как живешь?»
	Физкультурные досуги			«В гостях у матрешки»	

## ДЕКАБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		<b>Зима</b>	<b>Зимние забавы</b>	<b>Обувной магазин</b>	<b>Новогодний праздник</b>
Физическая культура	Физкультура	Занятие №25 Занятие №26	Занятие №27 Занятие №28	Занятие №29 Занятие №30	Занятие №31 Занятие №32
	ОРУ	Без предметов		С платочком	
	ОВД	1. Прыжки через две параллельные линии. 2. Ползание по гимнастической скамейке. 3. Бросание мяча вперед снизу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через две параллельные линии. 3. Ползание по гимнастической скамейке.	1. Бросание мяча вперед от груди. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прыжки через две параллельные линии.	1. Подлезание под воротца. 2. Бросание мяча вперед от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке.
	Подвижные игры	«Кто тише»	«Лови мяч»	«Не наступи на линию»	«Птички в гнездышках»
	Подвижные игры на прогулке	«Перешагни через палку»	«Попади в воротца»	«Будь осторожен»	«Через ручеек»
	Малоподвижные игры	«Пузырь»	«Найди, где спрятано»	«Пакет»	«Найди зайчика»
	Физкультурные досуги		«Что вам нравится зимой»		

## ЯНВАРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		<b>Дикие животные</b>	<b>Одежда</b>	<b>Посуда</b>	<b>Мебель</b>
Физическая культура	Физкультура	Занятие №33 Занятие №34	Занятие №35 Занятие №36	Занятие №37 Занятие №38	Занятие №39 Занятие №40
	ОРУ	Без предметов		С лентами	
	ОВД	1.Прыжки вверх с касанием предмета. 2. Подлезание в воротца. 3.Бросание мяча вперед от груди.	1. Ходьба по бревну. 2. Прыжки вверх с касанием предмета. 3. Подлезание в воротца.	1. Бросание мяча из-за головы. 2. Ходьба по бревну. 3. Прыжки вверх с касанием предмета.	1. Подлезание под веревку 30-40см. 2. . Бросание мяча из-за головы. 3. Ходьба по бревну.
	Подвижные игры	«Перешагни через палку»	«Попади в воротца»	«Будь осторожен»	«Через ручеек»
	Подвижные игры на прогулке	«Догоните меня»	«Лови мяч»	«Не наступи на линию»	«Птички в гнездышках»
	Малоподвижные игры	«Найди лисичку»	«Пакет»	«Найди чашечку»	«Найди стульчик»
	Физкультурные досуги	«Путешествие в лес к зайчику и лисичке»			

## ФЕВРАЛЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		<b>Ознакомление с качествами и свойствами предметов</b>	<b>Автомашинны</b>	<b>Птицы</b>	<b>Домашние животные</b>
Физическая культура	Физкультура	Занятие №41 Занятие №42	Занятие №43 Занятие №44	Занятие №45 Занятие №46	Занятие №47 Занятие №48
	ОРУ	С мячами		Без предметов	
	ОВД	1. Прыжки по мягким модулям. 2. Подлезание под веревку 30-40см. 3. Бросание мяча из-за головы.	1. Кружение. 2. Прыжки по мягким модулям. 3. Подлезание под веревку 30-40см.	1. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди ребенка. 2. Кружение. 3. Прыжки по мягким модулям.	1. Перелезание через бревно. 2. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди ребенка. 3. Кружение.
	Подвижные игры	«Догоните меня»	«Лови мяч»	«Не наступи на линию»	«Птички в гнездышках»
	Подвижные игры на прогулке	«Целься вернее»	«Воробышки и автомобиль»	«Обезьянки»	«Мой веселый звонкий мяч»
	Малоподвижные игры	«Как живешь?»	«Найди машинку»	«Найди птичку»	«Найди лисичку»
	Физкультурные досуги				«По дорожке, в гости к кошке»

## МАРТ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		<b>Рыбки</b>	<b>Праздник мам</b>	<b>Огород</b>	<b>Цветник</b>
Физическая культура	Физкультура	Занятие №49 Занятие №50	Занятие №51 Занятие №52	Занятие №53 Занятие №54	Занятие №55 Занятие №56
	ОРУ	С лентами		Без предметов	
	ОВД	1.Прыжки через 2,3 веревочки. 2. Перелезание через бревно. 3. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди ребенка.	1.Кружение с предметом в руках. 2. Прыжки через 2,3 веревочки. 3. Перелезание через бревно.	1. Метание мяча через сетку.2. Кружение с предметом в руках. 3. Прыжки через 2,3 веревочки.	1.Лазанье по лесенке-стремянке. 2. Метание мяча через сетку.3. Кружение с предметом в руках.
	Подвижные игры	«Воробышки и автомобиль»	«Целься вернее»	«Обезьянки»	«Мой веселый звонкий мяч»
	Подвижные игры на прогулке	«Солнышко и дождик»	«Обезьянки»	«Зайка»	«Целься вернее»
	Малоподвижные игры	«Найди, где спрятано?»	«Найди собачку»	«Как живешь?»	«Пузырь»
	Физкультурные досуги				«Проводы зимы»

## АПРЕЛЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		<b>Весна</b>	<b>Профессии</b>	<b>Машины-помощники</b>	<b>Профессии</b>
Физическая культура	Физкультура	Занятие №57 Занятие №58	Занятие №59 Занятие №60	Занятие №61 Занятие №62	Занятие №63 Занятие №64
	ОРУ	С мячом		Без предметов	
	ОВД	1.Прыжки из кружка в кружок.2. Лазанье по лесенке-стремянке. 3. Метание мяча через сетку.	1. Ходьба по шнуру. 2. Прыжки из кружка в кружок.3. Лазанье по лесенке-стремянке.	1. Метание на дальность двумя руками. 2. Ходьба по шнуру.3. Прыжки из кружка в кружок.	1. Лазанье по гимнастической стенке вверх.2. Метание на дальность двумя руками. 3. Ходьба по шнуру.
	Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Целься вернее»	«Обезьянки»	«Зайка»
	Подвижные игры на прогулке	«Птички летают»	«Принеси предмет»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Обезьянки»
	Малоподвижные игры	«Пакет»	«Тишина у пруда»	«Море волнуется»	«Найди, где спрятано»
	Физкультурные досуги				«Путешествие на паровозике»

## МАЙ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Домашние птицы	Любимые игрушки	Любимые предметы	Наш участок
Физическая культура	Физкультура	Занятие №65 Занятие №66	Занятие №67 Занятие №68	Занятие №69 Занятие №70	Занятие №71 Занятие №72
	ОРУ	Без предметов		С мячами	
	ОВД	1. Прыжки между предметами. 2. Лазанье по гимнастической стенке вверх. 3. Метание на дальность двумя руками	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки между предметами. 3. Лазанье по гимнастической стенке вверх.	1. Метание через сетку одной рукой. 2. Ходьба по наклонной доске. 3. Прыжки между предметами.	1. Слезание с гимнастической стенке. 2. Метание через сетку одной рукой. 3. Ходьба по наклонной доске.
	Подвижные игры	«Птички летают»	«Принеси предмет»	«Обезьянки»	«Мой веселый звонкий мяч»
	Подвижные игры на прогулке	«Догони мяч»	«Мяч в кругу»	«По тропинке»	«Через ручеек»
	Малоподвижные игры	«Найди, где спрятано?»	«Море волнуется»	«Пакет»	«Тишина у пруда»
	Физкультурные досуги				«В гости к зайчику»

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВО 2МЛ ГРУППЕ

### СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</p>					<p><b>Физическая культура:</b>развивать умение ходить и бегать свободно, в колене по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой»,создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.</p> <p><b>Социализация:</b>способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья,</p>
<b>Подготовительная часть</b>	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором,ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором.Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С кубиками	С погремушками	
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2.Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2.Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1.Ходьба по бревну приставным шагом 2.Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	1Ходьба по рейке, положенной на пол 2.Подлезать под шнур. 3.Катание мяча друг другу	
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«Поймай комара»	«Найди свой домик»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мышки» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	

					<p>ползания; игры с мячами <b><u>Безопасность:</u></b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль..</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> формировать навык ориентировки в пространстве</p>
--	--	--	--	--	--

## ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя 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 д/с.</p>					<p><b><u>Физическая культура:</u></b> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную</p>
<b>Подготовит ельная</b>	<p>Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег в рассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу</p>				

часть	воспитателя				осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. <b>Здоровье:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей <b>Социализация:</b> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. <b>Безопасность:</b> учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3. Катание мяча в ворота	
<b>Подвижные игры</b>	«Поезд»,	«Солнышко и дождик»	«У медведя во бору»	«Воробушки и кот»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладочки»	

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х 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.</p>					<p><b><u>Физическая культура:</u></b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><b><u>Здоровье:</u></b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических</p>
<b>Подготовительная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1. Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1. Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель	
<b>Подвижные игры</b>	«Мыши в кладовой»	«Автомобили»	«По ровненькой дорожке»	«Кот и мыши»	

<b>Малоподвижные игры</b>	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимн. «Моя семья»»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»	упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <b><u>Коммуникация:</u></b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
---------------------------	-------------------	------------------------------------	-----------------------	-------------------------	---

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, 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.</p>					<p><b><u>Физическая культура:</u></b> упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. <b><u>Здоровье:</u></b> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать</p>
<b>Подготовительная часть</b>	Ходьба и бег в рассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками	
<b>Основные виды</b>	1 Ходьба по доске, положенной на пол	1. Перебрасывание мячей через веревочку	1. Ползание по туннелю	1. Ползание под дугой на	

<b>движений</b>	2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота	детей находиться в помещении в облегченной одежде. <b><u>Социализация:</u></b> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.
<b>Подвижные игры</b>	Наседка и цыплята	««Поезд»»	«Птички и птенчики»	«Мыши и кот»,	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	<b><u>Безопасность:</u></b> продолжай знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. <b><u>Коммуникация:</u></b> развивать диалогическую форму речи

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
					<b><u>Физическая культура:</u></b>

<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, 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 физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.</p>					<p>упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.  <b>Здоровье:</b> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.  <b>Социализация:</b> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.  <b>Безопасность:</b></p>
<p><b>Подготовительная часть</b></p>	<p>Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий</p>				
<p><b>ОРУ</b></p>	<p>С мячом</p>	<p>С кубиками</p>	<p>С погремушками</p>	<p>С платочками</p>	
<p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске(20см).  2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см)  3. Метание малого мяча в цель</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках  3. Прыжки в длину с места</p>	<p>1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки.  2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени,  3. Прокатывать мяч друг другу</p>	<p>1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой  2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола  3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке</p>	
<p><b>Подвиж. игры</b></p>	<p>«Кролики»</p>	<p>«Трамвай»,</p>	<p>«Птички и птенчики»</p>	<p>«Мыши в кладовой»</p>	
<p><b>Малоподвижные игры</b></p>	<p>«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками</p>	<p>Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»</p>	<p>«Найдем птичку»</p>	<p>«Каравай»</p>	

					продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. <u><b>Коммуникация:</b></u> развивать диалогическую форму речи
--	--	--	--	--	---

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой</p>					<p><u><b>Физическая культура:</b></u>          продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><u><b>Здоровье:</b></u> продолжать укреплять и охранять</p>
<b>Подготовительная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание	

	вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.  <b><u>Социализация:</u></b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Мой веселый, звонкий мяч»,	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнздышках»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упраж «Задует свечи»	<b><u>Коммуникация:</u></b> детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
					<b><u>Физическая культура:</u></b>

<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается 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</p>					<p>продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами</p>
<p><b>Подготовительная часть</b></p>	<p>Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя</p>				<p>и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p>
<p><b>ОРУ</b></p>	<p>Без предметов</p>	<p>С кубиками</p>	<p>С обручем</p>	<p>С флажками</p>	<p>умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p>
<p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед</p>	<p>1. Ходьба по ограниченной поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимнастической стенке</p>	<p>1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч</p>	<p><b>Здоровье:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p>
<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p>«У медведя во бору»</p>	<p>«Лохматый пес»</p>	<p>«Мыши в кладовой»</p>	<p>«Воробушки и автомобиль»</p>	<p>развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p>
<p><b>Малоподвижные игры</b></p>	<p>Дыхательные упражнения «Пчелки»</p>	<p>Дыхательные упражнения «Надуем шарик»</p>	<p>«Угадай кто позвал»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Семья»</p>	<p><b>Коммуникация:</b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и</p>

					налаживать контакты друг с другом
--	--	--	--	--	-----------------------------------

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем 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 к воспитателю по имени и отчеству</p>					<p><b><u>Физическая культура:</u></b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><b><u>Здоровье:</u></b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b></p>
<b>Подготовительная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиками	С платочками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат	1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в	

	3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.		приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами .4. Перебрасывание мяча друг другу	обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
<b>Подвижные игры</b>	«Солнышко и дождик»	«Поймай комара»	«Светофор и автомобили»	«У медведя во бору»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчелки»	<b><u>Коммуникация:</u></b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим</p>					<p><b><u>Физическая культура:</u></b> закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол</p>
<b>Подготовит</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением				

<b>ельная часть</b>	направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				(землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх- активность. <u><b>Здоровье:</b></u> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. <u><b>Социализация:</b></u> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. <u><b>Коммуникация:</b></u> развивать диалогическую форму речи. <u><b>Безопасность:</b></u> не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомца человека
<b>ОРУ</b>	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль	
<b>Подвижные игры</b>	«Светофор и автомобили»	«Мыши в кладовой»	«Поймай комара»	«У медведя во бору»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ  
ГРУППЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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</p>					<p><b>Здоровье:</b> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p>
Подготовительная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	<p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b>Труд:</b> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия,</p>
Основные виды движений	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	

			ногах между кеглями	упражнение с прыжками на месте на двух ногах	убирать свою одежду.
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	<b>Познание:</b> Формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
<b>Малоподвижные игры</b>	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»	

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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»					<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.
<b>Подготовительная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	<b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу утренней гимнастики в
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги.	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание	

	до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	детском саду и дома, поощрять высказывания детей. <b><u>Познание:</u></b> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	<b><u>Музыка:</u></b> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	<b><u>Труд:</u></b> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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</p>					<p><b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p>
<p><b>Подготовительная часть</b></p>	<p>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</p>				<p><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p>
<p><b>ОРУ</b></p>	<p>Без предметов</p>	<p>Со скакалками</p>	<p>С кубиками</p>	<p>С султанчиками</p>	<p><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p>
<p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>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 мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)</p>	<p>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)</p>	<p>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). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»</p>	<p><b><u>Познание:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p>

<b>Подвижные игры</b>	«Самолёты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе выполнения дыхательных упражнений, гигиенических процедур 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</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению гигиенических процедур</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега</p>
<b>Подготовительная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скамейки (20см).</li> <li>2. Прокатывание мячей между набивными мячами.</li> <li>3. Прыжки со скамейки (25см).</li> <li>4. Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>5. Ходьба и бег по</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</li> <li>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).</li> <li>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).</li> <li>2. Перепрыг. через кубики на двух ногах.</li> <li>3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы</li> </ol>	

	ограниченной площади опоры (20см)		скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	на повышенной опоре. <b>Социализация:</b> Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
<b>Подвижные игры</b>	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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					<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей
<b>Подготовительная часть</b>	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				
<b>ОРУ</b>	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	

<b>Основные виды движений</b>	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 вниз)	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 вниз)	тела, формировать словарь. <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
					<b>Здоровье:</b> учить

<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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</p>					<p>прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.  <b>Труд:</b> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.  <b>Социализация:</b> формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.  <b>Познание:</b> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу</p>
<p><b>Подготовительная часть</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья</p>				
<p><b>ОРУ</b></p>	<p>Без предметов</p>	<p>С мячом</p>	<p>С гантелями</p>	<p>Без предметов</p>	
<p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>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)</p>	<p>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</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.  2. Ходьба с перешагиван. 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)</p>	<p>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</p>	
<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p>«У медведя во бору»</p>	<p>«Воробышки и автомобиль»</p>	<p>«Перелёт птиц»</p>	<p>«Кролики в огороде»</p>	
<p><b>Малоподвижные игры</b></p>	<p>«Считай до трёх».  Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»</p>	<p>«По тропинке в лес».  Ходьба в колонне по одному</p>	<p>«Ножки мёрзнут».  Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад</p>	<p>«Найди и промолчи»</p>	

## МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»</p>					<p><b>Здоровье:</b> формировать навык оказания первой помощи при травме.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.</p>
<p><b>Подготовительная часть</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три</p>				<p><b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</p> <p><b>Познание:</b> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять</p>
<p><b>ОРУ</b></p>	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	
<p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>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)</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	

<b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»	кругозор
<b>Малоподвижные игры</b>	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»	

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений и чистоте носа. <b>Безопасность:</b> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.</p>
<b>Подготовительная часть</b>	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				<p><b>Музыка:</b> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжки в длину с места (фронтально).</li> <li>Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.</li> <li>Метание мячей в вертикальную цель.</li> <li>Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Метание мешочков на дальность.</li> <li>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</li> <li>Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</li> <li>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>Ходьба по гимнастической</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).</li> <li>Прыжки в длину с места.</li> <li>Перебрасывание мячей друг другу.</li> <li>Прокатывание мяча вокруг кегли</li> </ol>	

		один ряд	скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	двумя руками	<b><u>Чтение:</u></b> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Воробьишки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики	

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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</p>					<p><b><u>Здоровье:</u></b> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> учить соблюдать правила безопасности во</p>
<b>Подготовит</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в				

<b>ельная часть</b>	полу-приседе; бег «Лошадка»				<p>время лазания по гимнастической стенке разными способами.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> Формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> Формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры</p>
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м).</p> <p>3. Метание правой и левой рукой на дальность</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.</p> <p>3. Прыжки через скакалку.</p> <p>4. Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>3. Игровое задание «Один – двое».</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	

**КОМПЛЕКСНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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 порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>					<p><b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p>
<b>Подготовительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена				<p><b>Социализация:</b> Побуждать детей к самооценке и оценке действий</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	<p><b>Безопасность:</b> формировать навыки поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении</p>
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание	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	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.	

	мячей, стоя 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	ладонях и 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	голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	подвижной игры. <b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня <b>Труд:</b> убирать сп. инвентарь при проведении физ. упр <b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
<b>Подвижные игры</b>	«Мышонок»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«У кого мяч».	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание);					<b>Здоровье:</b> ; проводить беседы о вредных и

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.					полезных продуктах расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).
<b>Подготовительная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, 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.				<b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки, спрыгивание со 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	1. Ходьба по скамейке приставным 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	1. Пролезание через три обруча (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	1.Ходьба по скамейке на носках 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	<b>Коммуникация</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания <b>Труд:</b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря <b>Познание:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету,

	боком	середине приседание, встать и пройти дальше			величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	<b>Музыка:</b> вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку
<b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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.</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p>
<b>Подготовительная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени;				<p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу</p>

	бег врассыпную, с остановкой на сигнал				закаливания, поощрять речевую активность. <u><b>Безопасность:</b></u> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. <u><b>Познание:</b></u> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз) <u><b>Труд:</b></u> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиками	Парами с палкой	
<b>Основные виды движений</b>	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 канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	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 гимнастической 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 гимнастической стенке разноименным способом	
<b>Подвижные игры</b>	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»	
<b>Малоподвижные</b>	«Угадай по	«Затейники»	«Найди, где	«Две ладошки».	

игры	голосу»		спрятано»	(музыкальная)	
------	---------	--	-----------	---------------	--

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе дыхательных упражнений и гигиенических процедур, 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</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению гигиенических процедур.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать с</p>
<b>Подготовительная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полу-приседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки со скамейки (20см) на мат</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке</p> <p>3. Перешагивание</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).</p> <p>2. Метание мешочков вдаль.</p> <p>3. Ходьба по</p>	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии</p> <p>2. Прыжки с разбега на мат</p> <p>3. Метание вдаль</p> <p>4. Ползание на</p>	<p><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и</p>

	через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	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)	гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)	прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
<b>Подвижные игры</b>	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Эстафета с рюкзачком»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Сделай фигуру».	«Летает- не летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и</p>

движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					самомассажа различных частей тела, формировать словарь. <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
<b>Подготовительная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				
<b>ОРУ</b>	С мячом	С палкой	С обручем	С султанчиками под музыку	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске (40 см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимнастической 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 гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 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, прыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	
<b>Малоподвижные</b>	«Ножки	«Зимушка-	«Затейники»	«Найди и	

игры	отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	зима». Танцевальные движения		промолчи»	
------	---------------------------------------	------------------------------	--	-----------	--

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p>
<b>Подготовительная часть</b>	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				<p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на	<p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения</p>

	кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	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)	2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Подвижные игры</b>	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Зима»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найди и промолчи»,	«Стоп»	

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес					<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к

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				обтиранию прохладной водой. <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)	
<b>Подготовительная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	
<b>Основные виды движений</b>	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	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	<b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз

			дугу		<b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Подвижные игры</b>	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»	

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять</p>
<b>Подготовительная часть</b>	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				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиками	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической	1. Ходьба по ограниченной опоре	1. Ходьба по скамейке	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 вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	речевую активность. <b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <b><u>Познание:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз <b><u>Труд:</u></b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении					<b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной

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. <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
<b>Подготовительная часть</b>	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				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	<b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	<b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу различными способами. <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр

<b>Подвижные игры</b>	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь-дальше будешь»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> ходьба и бег в колонне по 1му 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					<b><u>Здоровье:</u></b> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; <b><u>Социализация:</u></b> Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной
<b>Подготовительная часть</b>	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 носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С палками	С обручем	

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (бокром 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 перекачиванием 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»	двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам <b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. <b><u>Коммуникация:</u></b>
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	<b><u>Познание:</u></b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
					<b><u>Здоровье:</u></b> ; проводить

<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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.</p>					<p>комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p>
<p><b>Подготовительная часть</b></p>	<p>Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, 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.</p>				<p><b>Социализация:</b> педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p>
<p><b>ОРУ</b></p>	<p>С малым мячом</p>	<p>Без предметов</p>	<p>С веревочкой</p>	<p>С султанчиками(под музыку)</p>	<p>ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p>
<p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 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</p>	<p>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 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 гимнастической стенке</p>	<p>1. Пролезание через три обруча (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</p>	<p>1. Ходьба по узкой скамейке 2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису</p>	<p><b>Коммуникация</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания <b>Труд:</b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря <b>Познание:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p>
<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p>«Удочка»</p>	<p>«Жмурки»</p>	<p>«Гуси-гуси»</p>	<p>«Мы – весёлые ребята»,</p>	<p>перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p>
<p><b>Малоподвижные игры</b></p>	<p>«Съедобное – не съедобное»</p>	<p>«Чудо-остров». Танцевальные движения</p>	<p>«Найди и промолчи»</p>	<p>«Летает-не летает».</p>	<p><b>Музыка:</b> продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под</p>

					музыку
--	--	--	--	--	--------

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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.</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p>
<b>Подготовительная часть</b>	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 в рассыпную, с остановкой на сигнал				<p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p>
<b>ОРУ</b>	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой	<p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную.</p>
<b>Основные виды движений</b>	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	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	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	<p><b>Познание:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл</p>

		боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	баскетбольное кольцо	способом	пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз) <b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
<b>Подвижные игры</b>	«Быстро возьми, быстро положи»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знакомство с 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					
<b>Вводная часть</b>	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				<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	<b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным	1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол	<b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми

	<p>скамейке с приседанием</p> <p>3. Метание набивного мяча вдаль</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед</p>	<p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)</p>	<p>способом(вверх, вниз).</p> <p>2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>2. Прыжки с разбега на мат</p> <p>3. Метание в цель</p> <p>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине</p>	<p>виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b><u>Труд:</u></b> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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, перелазание 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);</p>					<p><b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b></p>

<p>проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p>обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p>
<p><b>Вводная часть</b></p>	<p>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 с выполнением заданий, челночный бег</p>				<p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p>
<p><b>ОРУ</b></p>	<p>С палкой</p>	<p>С мячом</p>	<p>С гирями</p>	<p>С султанчиками под музыку</p>	<p><b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p>
<p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>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 гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую</p>	<p>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)</p>	<p>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</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком</p>	<p><b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p>
<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p>«Ловишка с мячом»</p>	<p>«Догони свою пару»</p>	<p>«Ловля обезьян»</p>	<p>«Мы веселые ребята»</p>	<p><b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
<p><b>Малоподвижные игры</b></p>	<p>«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками</p>	<p>«Зимушка-зима». Танцевальные движения</p>	<p>«Затейники»</p>	<p>«Две ладошки» музыкальная</p>	

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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</p>					<p><b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b><u>Социализация</u></b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><b><u>Труд:</u></b> учить правильно подбирать предметы</p>
<b>Вводная часть</b>	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				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега</p> <p>3. Отбивание мяча правой и левой рукой</p> <p>4. Ползание по пластунам до обозначенного места</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке</p> <p>2. Прыжки через бруски правым боком</p> <p>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>4 Ходьба по гимнастической</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении</p> <p>3. Прыжки через</p>	

		рук и ног 4. Прыжки в высоту	стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Подвижные игры</b>	«Ключи»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»	

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b>  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</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  <b>Безопасность:</b></p>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками	

				под музыку	формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u><b>Познание:</b></u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз <u><b>Труд:</b></u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Основные виды движений</b>	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 4. Подлезание в обруч разными способами	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 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	
<b>Подвижные игры</b>	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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					<u><b>Здоровье:</b></u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <u><b>Социализация:</b></u> создать педагогическую

на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Вводная часть</b>	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				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками	
<b>Основные виды движений</b>	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 мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	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	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	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 стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	
<b>Подвижные игры</b>	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно</p>
<b>Вводная часть</b>	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				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега).</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p> <p>4. Прыжки на одной ноге через скакалку</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке</p> <p>3. Прыжки через бруски.</p> <p>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</p> <p>4. Лазание по гимнастической</p>	

				стенке	подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь-дальше будешь»	

## Приложение 4

### Перспективный план НОД «Физическая культура (на воздухе)»

#### **ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА**

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ НА ВОЗДУХЕ.

НОЯБРЬ

ЗАДАЧИ:

1. Приучать детей ходить по краям площадки.
2. Упражнять в умении ходить и бегать в колонне, огибая препятствия ( лужи, ветки и т.д.)
3. Закреплять умение мягко приземляться в обычной обуви при спрыгивании с бордюрного камня.
4. В подвижной игре « Автомобили» закреплять умение бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.

ЗАДАЧИ:

1. Приучать детей при подъеме на пригорок наклонять туловище вперед и перемещаться на передней части стопы.
2. Упражнять в беге на скорость в естественных условиях (расстояние 8 – 10 м.)

Сюжетное занятие « Автомобили»

ЗАДАЧИ:

1. Приучать детей бегать легко в обычной обуви.
2. Упражнять в подлезании на ступнях без опоры на руки.
3. В подвижной игре « Автомобили» закреплять умение выполнять бег в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.

ЗАДАЧИ:

1. Упражнять детей в умении передвигаться на передней части стопы при подъеме в горку, сохранять равновесие.
2. Закреплять умение регулировать ширину шага при преодолении препятствий в естественных условиях.

3. В подвижной игре « Автобусы» вырабатывать реакцию детей на цвет при перемещении: на красный – остановка, а на зеленый - в путь.

## ДЕКАБРЬ

### ЗАДАЧИ:

1. Упражнять детей в перепрыгивании через сниженные валики (отталкиваться вперед-вверх, приземляться на две полусогнутые ноги на переднюю часть стопы). Привлечь внимание детей к силе толчка.
2. Приучать детей использовать подлезание на ступнях без помощи рук под высоко подвешенный шнур.
3. В подвижной игре « Самолеты» побуждать детей бегать по всей площадке, не наталкиваясь друг на друга, меняя скорость движения.

### «Встреча гостей»

#### ЗАДАЧИ:

1. Упражнять детей в выполнении знакомых движений в естественных условиях
2. Развивать выразительность движений в передаче образов.

### «Путешествие по участку»

#### ЗАДАЧИ:

1. Упражнять детей в умении выполнять прыжки в естественных условиях, придерживаться плана действий: подготовиться- прыгнуть.
2. Закреплять правильную посадку на санках при скатывании с горки.

## ЯНВАРЬ

### «В гости к зайцу»

#### ЗАДАЧИ:

1. Упражнять детей в умении перемещаться по скользкой поверхности приставным шагом боком, сохраняя равновесие.
2. Формировать у детей здоровьесберегающее поведение при выполнении движений в естественных условиях (прыгать,

мягко приземляться; бегать легко).

3. В подвижной игре « Зайцы и волк» развивать выразительность движений и четкость действий по сигналу.

## ФЕВРАЛЬ

«Здравствуй, Зимушка – зима»

ЗАДАЧИ:

1. Развивать интерес к подвижным играм, вызывать двигательную активность.

ЗАДАЧИ:

1. Развивать умение энергично отталкивать предмет при бросании вдаль. Закреплять правильное и.п. для ног.

2. Упражнять детей в регулировании высоты подъема ног при вхождении на ступеньки крыльца или горки и спуске по ним.

3. В подвижной игре « Мороз и дети» приучать детей убегать от погони в разных направлениях.

ЗАДАЧИ:

1. Упражнять детей в умении принимать и.п. для ног при бросании снежков в горизонтальную цель одной рукой снизу и от плеча. Обратит внимание на смену положения ног при бросках правой и левой рукой.

2. В подвижной игре « Заморожу» закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро действовать по сигналу.

ЗАДАЧИ:

1. Упражнять детей в энергичном отталкивании предмета от плеча и снизу одной рукой при броске вдаль. Бросок выполнять вперед.

2. В подвижной игре « Кот и мыши» развивать умение бегать на скорость по естественному грунту в прямом направлении.

## МАРТ

#### ЗАДАЧИ:

1. Упражнять детей в бросании ( снежков) мешочков в горизонтальную цель от плеча и снизу.
2. Развивать быстроту бега в естественных условиях в игре «Быстрые санки».

#### ЗАДАЧИ:

1. Упражнять детей в умении приспособлять ходьбу к условиям в которых она выполняется.
2. Обеспечивать удовольствие от совместных игр.

#### АПРЕЛЬ

#### ЗАДАЧИ:

1. Выявить каким снарядам отдают предпочтения дети.
2. Отметить разнообразие действий с мячом.
3. Оценивать взаимодействие детей при выполнении физических упражнений.

#### «Муха -цокотуха»

#### ЗАДАЧИ:

1. Закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед в рассыпную, приземляясь на две ноги и на переднюю часть стопы в естественных условиях.
2. Упражнять детей в умении бросать мешочек в вертикальную цель правой и левой рукой.
3. В подвижной игре « Ловишка» закреплять умение бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве.

## ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (4-5 ЛЕТ)

Не- деля	Содержание занятий	Основные движения	пособия
<b>сентябрь</b>			
1	<b>1.Ходьба</b> по площадке в свободном направлении, построение в колонну по одному по сигналу воспитателя.(3 мин)	Ходьба ориентировка в пространстве	
	<b>2.Перебежки</b> ( пробежать в медленном темпе как можно дальше и дольше).(5 мин) Воспитатель чертит на участке большой круг. Дети встают по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают кошкой; остальные – птички. Кошка засыпает(закрывает глаза), а птички выпрыгивают и выпрыгивают, летают в кругу. Кошка просыпается и начинает ловить птиц, которые улетают из круга. Пойманных считают. Игра повторяется.	Бег	
	<b>3.Подвижная игра «Птички и кошка»</b> (9 мин). Воспитатель чертит на участке большой круг. Дети встают по кругу с внешней	Бег, прыжки, приседание	Мел

	<p>стороны. Одного ребенка назначают «кошкой», он становится в центре круга; остальные дети-«птички». Кошка засыпает, а птички впрыгивают и летают в кругу, присаживаются, клюют зерна. Кошка просыпается и начинает их ловить. Птицы улетают из круга. Пойманных птиц кошка отводит в середину круга. Воспитатель подсчитывает количество пойманных птиц. Игра повторяется.</p>		
	<p><b>4.Игровое упражнение «Петушок»(3 мин).</b> Ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны.</p>	<p>Ходьба, удерживание равновесия</p>	<p>Шапочки петушков</p>
2	<p><b>1.Игровое упражнение «Мы гуляем» (2 мин).</b> Передвижение парами.</p>	<p>Ходьба парами</p>	
	<p><b>2.Подвижная игра «Пилоты»(6 мин).</b> Воспитатель делит детей на 2 команды: самолеты и тучи. Обозначается большой круг (аэродром). Воспитатель проговаривает слова:</p> <p style="text-align: center;">Самолетики летят И на землю не хотят. В небе весело несутся, Но друг с другом не столкнуться. Дети расставив руки в стороны, начинают</p>	<p>Бег</p>	<p>Шапочки туч и самолетов</p>

<p>передвигаться за пределами круга, имитируя полет самолетов.</p> <p>Вдруг летит большая туча, Стало всем темно вокруг. Самолетики, в свой круг! Дети-тучи ловят самолеты. Кого поймали, становятся тучами. Игра продолжается.</p>		
<p><b>3. Подвижная игра «Зайка беленький сидит» (6 мин).</b> Дети зайцы сидят на скамье. Воспитатель предлагает им выбежать на полянку. Выполняются движения по тексту. После чего дети убегают на свои места. Зайка беленький сидит и ушами шевелит. Вот так, вот так он ушами шевелит. (приставив руки к голове имитируют заячьи уши) Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть. Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, надо лапочки погреть. (хлопают в ладоши) Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать. Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать. (прыжки на месте, на двух ногах) Мишка зайку испугал, зайка прыг и ускакал. (все разбежались)</p>	<p>Прыжки, бег, приседания</p>	<p>Шапочка медведя</p>
<p><b>4. Игровое упражнение «Попади в обруч»</b></p>	<p>Метание</p>	<p>Обруч,</p>

	(6 мин). На земле кладется обруч. Стоя на расстоянии 1.5-2 м., нужно бросить мяч так, чтобы он попал в центр круга.	мяча	мячи
3	<b>1. Игровое упражнение «В лесу»</b> (6 мин). Воспитатель дает детям задание пройти, как лисички, как мишки, как зайки.	Ходьба	
	<b>2. Народная игра «Гуси-лебеди»</b> (6 мин) Выбирают «Волка» и «Пастуха», все остальные игроки – «гуси – лебеди». Пастух становится на одной стороне площадки, гуси – лебеди на другой стороне, волк в середине. Пастух: гуси-гуси! Гуси: га-га-га! Пастух: Есть хотите? Гуси: да-да-да! Пастух: так летите! Гуси: Нам нельзя- Серый волк под горой, Не пускает нас домой! Пастух: Вы летите, как хотите, Только крылья берегите. Гуси бегут домой, волк догоняет. Пойманные, выходят из игры.	Бег	
	<b>3. Подвижная игра «Подбрось – поймай»</b>	Подбрасыв	Мячи по

	(6 мин). Дети подбрасывают мяч вверх и ловля его двумя руками.	ание, ловля мячей	количеств у детей
	<b>4. Подвижная игра «С кочки на кочку»</b> (5 мин). Дети стоят на одной стороне площадки. Воспитатель раскладывает на земле обручи на небольшом расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя дети переходят на другую сторону площадки, переступая из обруча в обруч. Когда дети научатся хорошо перешагивать, можно предложить им перебираться на другую сторону, перебегая из обруча в обруч.	Прыжки, ходьба	Мел
4	<b>1. Ходьба</b> по дорожке с перешагиванием через предметы (3 мин)	Ходьба, удержание равновеси я	предметы
	<b>2. Игра малой подвижности «Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем»</b> (6 мин). Среди детей выбирается водящий, который отходит от детей и отворачивается от них. В это время дети договаривается и спрашивает у детей: Где вы были? Что вы делали?	Различные движения	

	<p>Дети ему отвечают: Где мы были, не скажем, А что делали, покажем.</p> <p>Дети изображают различные действия, водящий угадывает и называет действие, которое изображают дети. Если ведущий неправильно употребляет форму глагола, то воспитатель поправляет его и просит повторить глагол в правильной форме.</p>		
	<p><b>3. Игры – забавы «В лесу: перебежки»</b> («Кто добежит быстрее?») (5 мин).</p> <p>Дети собираются около воспитателя. По его сигналу бегут до указанного дерева (березы, клена, рябины) на расстояние не менее 10 м. После многократного повторения этого задания можно предложить пробежать до дерева и обратно.</p>	Бег	
	<p><b>4. Подвижная игра «Кегли»</b> (6 мин).</p> <p>Кегли устанавливают с интервалом 10-15см друг от друга. Воспитатель отмечает, кто из детей попадает в кегли; помогает тем, кому это не удастся, не фиксируя внимания на проигрыше.</p>	Метание в цель	Кегли, мячи
<b>октябрь</b>			
1	<b>1. Ходьба, пролезание, бег</b> (3 мин). Дети ходят на носочках, обходя лежащие на земле	Ходьба, бег,	Кубики, флажки,

	предметы; пролезают через круг; бегут по кругу.	пролезани е.	обручи.
	<b>2.Подвижная игра «Дорожки» (5 мин).</b> Длина дорожек и рисунок произвольный. Возможно проведение в форме соревнований.	Ходьба, повороты, остановки	Мел
	<b>3.Игровое упражнение «Кати мяч» (6 мин).</b> Стоя на бревне катить мяч перед собой.	Прокатыва ние мяча	Бревно, большие мячи
	<b>4.Подвижная игра «Самолеты» (6 мин).</b> Дети стоя, расставив ноги на ширине плеч. Поднять руки в стороны, выполнять наклоны вправо-влево (3-4 раза).	Бег, движения рук	Флажки
2	<b>1.Ходьба и бег (3 мин).</b> Ходьба на внешней стороне стопы; бег змейкой	Бег, удерживан ие равнovesи я, ходьба	
	<b>2. Подвижная игра «Змейка» (6 мин).</b> Дети берутся за руки, образуя цепь. Первый водящий. Он бежит(идет) увлекая за собой всех участников игры, делая разные повороты. Чем больше игроков , тем веселее.	Бег, развитие ритма	
	<b>3.Игровое упражнение «Ходьба на четвереньках» (5 мин).</b> Ходьба на	Ползание	Бревно

	четвереньках по бревну.		
	<b>4. Подвижная игра «Трамвай» (6 мин).</b> 3-4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руки, а вместе держаться за шнур –это трамвай. У воспитателя в руках обозначения светофора (красный – стоим, желтый - замедляем ход, зеленый-едем). Воспитатель знакомит детей с пдд и с транспортом.	Ходьба, бег парами	Длинный шнур, знаки светофора
3	<b>1. Ходьба и бег (3 мин).</b> Ходьба по кругу, держа руки за спиной в замке, бег друг за другом на расстоянии.	Ходьба, бег	
	<b>2. Подвижная игра «Ловишка в кругу» (6 мин).</b> На земле обозначается круг диаметром 3-4 метра. При помощи считалки выбирают ловишку. Он становится в центре круга, остальные – за кругом. После сигнала : «Раз, два, три – лови!» -дети бегут в круг, а ловишка их ловит. Когда он поймает 3-4 детей, выбирают нового ловишку.	Бег	Круг, обозначенный на земле
	<b>3. Игровое упражнение «Покачай туловище» (5 мин)</b> Сидя на бревне верхом, руки в стороны.	Покачивание туловищем	Бревно

	Покачиваться вправо и влево, в среднем темпе.		
	<b>4.Подвижная игра «Перелет птиц» (6 мин)</b> Дети собираются на одной стороне площадки. По сигналу: «полетели»- дети разбегаются по площадке, разводя руки в стороны, выполняя махи. По сигналу «опасность» - дети залезают на возвышения. Игра продолжается 3-4 раза.	Бег, движения рук	Бревно
4	<b>1. Ходьба, прыжки (3 мин)</b> Дети ходят по двое, парами, под счет и выполняют хлопки; прыжки на месте, чередуя темп.	Ходьба, прыжки	
	<b>2. Подвижная игра «У медведя во бору» (6 мин)</b> Дети имитируют сбор грибов и ягод. Медведь увидев детей, притворяется спящим. Дети ходят по поляне, говоря слова: У медведя во бору, грибы – ягоды беру! А медведь не спит и на нас рычит! Медведь просыпается, лениво догоняет ребят.	Бег	
	<b>3.Игровое упражнение «Скачи, как зайчик» (5 мин).</b>	Подпрыги вание,	Скамья

	Стоя на четвереньках, переставлять одновременно руки вперед, а ноги подтянуть следом прыжком. Повторить 3- 5 раз.	удержание равн о веси я	
	<b>4.Подвижная игра «Поймай комара» (6 мин)</b> Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Воспитатель находится в середине. У него в руках прут(удочка с комаром из ткани). Дети подпрыгивают и ловят комара двумя руками.	Подпрыги вание	Прут длиной 1м.
<b>ноябрь</b>			
1	<b>1. Ходьба и бег (3 мин)</b> Ходьба со сменой движений рук; бег с высоким подниманием колен.	Ходьба, бег, движения рук	
	<b>2.Ползание по бревну (6 мин)</b> Проползти по бревну, слезть, пролезть в обруч.	Лазание, удерживан ие равн о веси я	Обруч, бревно
	<b>3.Прыжки на двух ногах с поворотами кругом (5 мин).</b>	прыжки	
	<b>4. Подвижная игра «Цветные автомобили» (6 мин)</b> Дети размещаются по краю площадки,	прыжки	

	изображая автомобили. Воспитатель в центре площадки держит в руках 3 флажка разных цветов. В руках у детей один флажок. Едут те автомобили флажок какого цвета показывает воспитатель, возвращаются в гараж. Возможны словесные сигналы.		
2	<b>1. Ходьба; бег</b> змейкой между предметами (3 мин).	Ходьба, бег	Флажки
	<b>2. Игровое упражнение «На одной ножке по дорожке»</b> (5 мин) Прыжки на одной ноге до обозначенного места, назад бегом.		
	<b>3. Лазание по гимнастической стенке</b> (6 мин).	лазание	Гимнастическая стенка
	<b>4. Подвижная игра «Птички и кошка»</b> (6 мин) Воспитатель чертит большой круг. Дети стоят на внешней его стороне. В середине кошка, она засыпает. Птички прыгают в круг и из него, кошка просыпается и ловит их.	Бег, прыжки, приседания	круг
3	<b>1. Ходьба и бег</b> (3 мин). Ходьба со сменой движения рук, бег на носках.	Ходьба, бег, движения	

		рук	
	<p><b>2. Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек» (5 мин).</b>  На площадке выкладывается ручеек: узкий-шире-еще шире. Дети поочередно перепрыгивают его, начиная с узкого места. Отмечаются дети сумевшие перепрыгнуть ручеек в самом широком месте.</p>	Прыжки	Шнуры
	<p><b>3. Катание мяча</b> между предметами, расположенными на расстоянии 40 см (6 мин).</p>	Владение мячом	Мячи
	<p><b>4. Подвижная игра «Найди себе пару» (6 мин).</b>  Дети строятся в пары. Все в рассыпную, выполняют движения. По сигналу дети быстро находят себе пару.</p>	Бег, ориентировка в пространстве	
4	<p><b>1. Ходьба и бег</b> змейкой с чередованием темпа движения (3 мин).</p>	Ходьба, бег	
	<p><b>2. Катание мяча</b> между предметами (6 мин).</p>	Владение мячом	Мячи
	<p><b>3. Ходьба по бревну</b> (5 мин).  Дети идут, высоко поднимая колени, повернувшись боком.</p>	Удерживание равновесия	Бревно
	<p><b>4. Подвижная игра «Не задень» (6 мин).</b></p>	Ориентировка	Различные

	Дети передвигаются по площадке, где расставлены различные предметы: мячи, кегли и т.д. Побеждает ребенок не задевший предметы. Игра усложняется сокращением места или большим количеством предметов.	вка в пространст ве	предметы
<b>декабрь</b>			
1	<b>1.Ходьба и бег (3 мин).</b> Ходьба с высоким подниманием колен и перешагиванием через предметы, медленный бег.	Ходьба, бег	Кубики
	<b>2.Ходьба</b> по снежному валу в колонне по одному, руки вытянуты в стороны. В конце спрыгнуть на обе ноги (5 мин).	Удержива ние равнovesи я, спрыгиван ие	Снежный вал
	<b>3.Метание</b> снежков в вертикальную цель (6 мин). Дети лепят снежки. Воспитатель следит за правильным исходным положением.	Метание	
	<b>4.Подвижная игра «У медведя во бору» (6 мин).</b> Дети имитируют сбор грибов и ягод. Медведь увидев детей, притворяется спящим. Дети ходят по поляне, говоря слова:	Бег	

	У медведя во бору, грибы – ягоды беру! А медведь не спит и на нас рычит! Медведь просыпается, лениво догоняет ребят.		
2	<b>1. Ходьба и бег</b> с изменением направления(3 мин).	Ходьба, бег	
	<b>2. Скольжение</b> по ледяной дорожке (6 мин). Один за другим дети разбегаются и скользят по ледяным дорожкам.	Удерживание равновесия	Ледяная дорожка
	<b>3.Прыжки</b> со снежного вала (5 мин).	Прыжки	Снежный вал
	<b>4.Подвижная игра «Лиса в курятнике»</b> (6 мин). Дети – куры сидят на снежных валах. На противоположной стороне площадке живет в норе лиса. Куры ходят по двору кудахчут, хлопают крыльями. По сигналу «лиса» куры убегают, взлетают на валы. Лиса хватает кур не успевших улететь.	Бег	Снежный вал
3	<b>1.Ходьба и бег</b> (3 мин). Ходьба со сменой направления, бег змейкой между ориентирами.	Ходьба, бег	Ориентиры
	<b>2. Игра «Кто дальше проскользит»</b> (6 мин).	Удержива	Ледяные

	Скольжение по ледяным дорожкам.	ние равнovesи я	дорожки
	<b>3.Метание</b> снежков в вертикальную цель левой и правой рукой (5 мин).	Метание	Снежки
	<b>4. Подвижная игра «Снежиночки-пушиночки».</b> Играющие движутся гурьбой вокруг снеговика, поворачиваясь одновременно и вокруг себя. Через некоторое время направление движения меняется, хоровод кружится в другую сторону. Воспитатель говорит: «снежиночки-пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть». Играющие останавливаются, приседают. Отдохнув немного, играют снова.		
4	<b>1.Ходьба и бег</b> (3 мин). Ходьба ступающим и скользящим шагом, медленный бег.	Ходьба, бег	
	<b>2.Подвижная игра «Пингвины»</b> (5 мин). В руках у каждого ребенка по одному мешочку. Воспитатель предлагает зажать мешочек между колен и, подпрыгивая на двух ногах вперед, преодолеть дистанцию 3	Прыжки	Мешочки с песком

	М.		
	<p><b>3.Игровое упражнение «Снеговик» (6 мин).</b>          Лепится из снежных комков снеговик, на голову ему надевается ведро. По команде ведущего с расстояния 3-5 м игроки пытаются сбить ведро с головы снеговика.</p>	Метание	Снеговик, ведро, снежки
	<p><b>4.Подвижная игра «Птички и кошка» (6 мин).</b>          Воспитатель чертит большой круг. Дети стоят на внешней его стороне. В середине кошка, она засыпает. Птички прыгают в круг и из него, кошка просыпается и ловит их.</p>	Бег, прыжки, приседания	Круг
<b>январь</b>			
1	<p><b>1.Ходьба и бег (3 мин).</b>          Ходьба с движением для рук, медленный бег.</p>	Ходьба, бег	
	<p><b>2.Игровое упражнение «Снежная баба» (6 мин).</b>          Сквозь бабу протягивается канат. Две команды его перетягивают.</p>		Снежная баба, канат
	<p><b>3.Игровое упражнение «Веселые снежинки» (5 мин).</b></p>	Бег, вращение	

	На сигнал «ветер дует» снежинки летают, «ветер утих» садятся.	туловища	
	<p><b>4. Подвижная игра «Зайка беленький сидит» (6 мин).</b>  Зайка беленький сидит  И ушами шевелит.  Вот так, вот так  Он ушами шевелит (шевелят ушами-руками).  Зайке холодно сидеть,  Надо лапочки погреть  Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,  Надо лапочки погреть (хлопают в ладоши).  Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать,  Скок-скок, скок-скок,  Надо зайке поскакать (прыжки на месте).  Кто-то зайку испугал,  Зайка прыг и ускакал (убежали на места).</p>	Бег, прыжки, приседание	
2	<p><b>1. Ходьба и бег (3 мин).</b>  Ходьба и медленный бег с четкими поворотами на углах.</p>	Ходьба, бег	
	<p><b>2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?» (6 мин).</b>  Воспитатель предлагает бросить кто дальше.</p>	Метание	Снежки

	Отмечаются наиболее меткие дети.		
	<p><b>3.Игровое упражнение «Кто быстрее до снеговика?» (5 мин).</b>  Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2-3м. У каждого в руках снежки. По команде дети бегут к снеговика, кладут по одному снежку и возвращаются на место.</p>	Бег	Снеговик, снежки
	<p><b>4.Подвижная игра «Снежки»(6мин.)</b>  Выбирается водящий, он заготавливает снежки. Водящий старается попасть снежками в детей. Кого поймали, тоже становится водящими.</p>	Бег, метание	Снежки
3	<p><b>1. Ходьба и бег (3 мин.)</b>  Ходьба и медленный бег змейками.</p>	Ходьба, бег	
	<p><b>2.Игровое упражнение «Кто дальше?» (6 мин).</b>  По сигналу дети бросают снежки. Кто дальше всех – победил.</p>	Метание	Снежки
	<p><b>3.Игровое упражнение «Перепрыгни и не задень».</b> Прыжки через снежные кирпичики высотой 6-10 см. Расстояние между ними 40-50см.</p>	Прыжки	Снежные кирпичики

	<p><b>4.Подвижная игра «Зайцы и волк» (6 мин).</b>          Дети зайцы спрячутся за кустами и деревьями. В стороне, стоит волк.Зайцы резвятся на поляне. По сигналу все разбегаются, волк ловит.          Зайки скачут: скок, скок, скок-          На зеленый на лужок.          Травку щиплют, кушают,          Осторожно слушают,          Не идет ли волк?          Движения выполняются по тексту.</p>	Бег	Маски волка и зайчат
4	<p><b>1. Ходьба и бег (4 мин).</b>          Ходьба с перестроением в пары и обратно; медленный бег.</p>	Ходьба, бег, перестроен	
	<p><b>2.Прыжки</b> на двух ногах и на одной к дереву и обратно шагом (5 мин).</p>	Прыжки	
	<p><b>3.Игровое упражнение «Снайперы» (6 мин).</b>          Воспитатель раскладывает по площадке снежные комочки, проговаривая слова:          Поскорее подбирайте          Мои белые снежки.          Да в мишень метко бросайте,          Покажите, как ловки.          Дети бросают снежки в цель.</p>	Метание	Снежки, мишень

	<b>4.Подвижная игра «Гонки снежных комов» (6 мин).</b> На старте участники с большими снежными комками. По сигналу они катят комки к финишу. Кто первый – победил.	Бег, сила	Снежные комки
<b>февраль</b>			
1	<b>1.Ходьба и бег</b> змейкой между санками (3 мин).	Ходьба, бег	Санки
	<b>2.Игровое упражнение «Прыжки».</b> Прыжки до ориентира, назад бегом.	Прыжки, ходьба	
	<b>3.Игровое упражнение «Метелица» (6 мин).</b> Дети выстраиваются в колонну по одному. Воспитатель -«метелица» ,становится впереди колонны. Все берутся за руки, они должны, не разрывая цепочки, в умеренном темпе двигаться за воспитателем друг за другом. Через некоторое время все останавливаются, отдыхают и повторяют еще.	Прыжки, бег	Шнур
	<b>4.Подвижная игра «Утята»(6 мин).</b> По середине площадки шнуром выкладывается круг – озеро. По краям его	Прыжки, бег	

	<p>стоят дети –утята. В озере-щука(водящий). Утята прыжками на двух ногах с берега прыгают в озеро, такжепрыжками плавают в озере, но, как только к ним приближается щука, выпрыгивают на берег. Кто не успел – попадает в зубы щуки. Когда щука поймает 5-6 детей, выбирается новый водящий. Игра повторяется 4-5 раз.</p>		
2	<p><b>1.Ходьба и бег</b> (мин). Ходьба и медленный бег со сменой направления.</p>	Ходьба, бег	
	<p><b>2.Игровое упражнение «Покружись»</b> (5 мин). Воспитатель предлагает детям построиться в пары (по желанию) и расположиться по всей площадке. По сигналу воспитателя: «Покружись»-пары кружатся сначала в одну, затем в другую сторону (2р).</p>	Удерживание равновесия, вращение туловища	
	<p><b>3.Игровое упражнение «Точно в цель»</b>(6 мин). На снежный вал ставятсяпредметы (кубики, кегли). Дети, построившись в шеренгу,располагаются на расстоянии 2.5 м от цели и по сигналу воспитателя бросают 2-снежка. Отмечают тех, кто точно попал в цель.</p>	Метание	Снежки, кубики, снежный вал

	<b>4.Подвижная игра «Гонки снежных комов»(6 мин).</b> На старте – игроки, перед каждым большой снежный ком. По сигналу ведущего участники начинают катить снежный ком к финишу (3-5 м.).	Бег, сила	Снежные комы
3	<b>1.Ходьба и бег (3 мин).</b> Ходьба и медленный бег по извилистой дорожке.	Ходьба, бег	
	<b>2.Игровое упражнение «По снежному мостику» (5 мин).</b> Дети друг за другом поднимаются на снежный вал (20-25 см) и проходят по нему до конца, стараясь сохранить равновесие. Дойдя до конца вала, спрыгивают с него и возвращаются назад, чтобы пройти по валу еще раз. Воспитатель следить, чтобы дети не мешали тем, кто идет по валу, не торопили их, помогает робким и неуверенным в себе детям.	Удержани е равнovesи я	Снежный вал
	<b>3.Игровое упражнение «Ловкие белочки» (6 мин).</b> Воспитатель кладет толстый канат или шнур вдоль площадки. Играющие изображают бельчат, им предлагается прыгать,	Прыжки, ходьба	Канат (шнур)

	<p>продвигаясь вперед и перепрыгивая через канат справа и слева, затем шагом вернуться в свою колонну. Игровое упражнение можно выполнять и двумя колоннами.</p>		
	<p><b>4.Подвижная игра «Воробушки» (6 мин).</b>  На площадке обозначается круг диаметром 3-4 м. Дети-воробушки располагаются за кругом. В кругу водящий-кошка. Воробушки, то впрыгивая в круг, то выпрыгивая из него на двух ногах, клюют зернышки. Кошка, бегая в кругу, не дает собирать зерна, ловит воробушков. Воробушки стараются как можно дольше прыгать в кругу, увертываясь от кошки. Пойманные воробушки выходят из игры. Выигрывает тот, кто ни разу не попался кошке. Игра повторяется -4 раза.</p>	Прыжки	Шнур (канат)
4	<p><b>1.Игровое упражнение «Легкие снежинки» (мин).</b>  Ходьба в колонне по одному, с остановкой. На слова воспитателя: «снежинки закружились»- дети кружатся на месте в одну сторону, затем в другую. На слова: «снежинки полетели!»-дети бегут. Игра повторяется.</p>	Ходьба, бег	

<p><b>2.Игровое упражнение «Зайчата»(5мин).</b>  Дети шеренгой становятся на исходную линию, они-зайчата. Им предлагается прыжками достичь опушки леса. По команде воспитателя: «до опушки!»-зайчата прыжками-ноги врозь, вместе-двигаются вперед до обозначенного места (3м.). Темп средний.</p>	<p>Прыжки</p>	<p>Веревка</p>
<p><b>3.Игровое упражнение «Мышки – норушки» (6 м.).</b>  Воспитатель ставит вдоль площадки две стойки и натягивает шнур на высоту 50 см. от земли. Мышкам-детям предлагается пролезть в свои норки-подойти к шнуру, встать боком, присесть и подлезть под шнур так, чтобы не задеть его и не коснуться руками земли. Если группа малочисленна, то дети выполняют игровое упражнение одновременно. Дети выполняют лазанье под шнур поочередно правым и левым боком (4-5 раз), затем следует пауза, педагог уточняет отдельные моменты выполнения задания. Упражнение повторяется.</p>	<p>Подлезани е</p>	<p>2 стойки, шнур натянутый на высоте 50 см. от земли</p>
<p><b>4.Подвижная игра «Ловишки перебежки» (6 мин).</b>  Дети делятся на две группы, одни становятся</p>	<p>Бег</p>	

	на одной стороне площадки, другие –на другой. На середине водящий. По сигналу ведущего дети перебегают на другую сторону площадки, меняются местами, а водящий их ловит. Тот, до кого водящий дотронулся, считается пойманным и отходит в сторону. После 2- перебежек проводится подсчет пойманных и выбирается водящий. Побеждает тот из водящих, кто сумеет поймать большее число перебегающих.		
<b>март</b>			
1	<b>1.Ходьба и бег (3 мин).</b> Ходьба с выполнением движений для рук; медленный бег.	Ходьба, бег, движения рук	
	<b>2.Игровое упражнение «Не наступи» (6 мин).</b> Вдоль площадки кладут шнуры (6-8 шт.) на расстоянии одного шага ребенка. Надо пройти, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой, руки движутся свободно. Главное в данном упражнении-сохранять устойчивое равновесие и не задевать шнуры. Повторить 2-3 раза.	Удержани е равнawesi я	Шнуры (6- 8 шт.)
	<b>3.Прыжки</b> с разбега через натянутую	Прыжки	Резинка

	резинку высотой 15 см. (5 мин.).		
	<p><b>4.Подвижная игра «Перелет птиц» (6 мин).</b>  Дети – птицы собираются на одной стороне площадки, напротив гимнастической стенки или скамеек. По сигналу: «полетели»-дети разбегаются по площадке, разводя руки в стороны и выполняя махи. По сигналу: «буря»-дети залезают на стенку или скамью. Когда воспитатель говорит: «буря прошла», дети спускаются со скамьи и продолжают бегать. Игра повторяется 3-4 раза.</p>	Бег, движения рук	Возвышен ность
2	<p><b>1.Ходьба и бег (3 мин).</b>  Ходьба в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед; медленный бег.</p>	Ходьба, прыжки, бег	
	<p><b>2.Игровое упражнение «Через ручеек» (5 мин).</b>  Из шнуров или веревки в две параллельные линии выкладывается дорожка (длина 2-2.5м, ширина 20-25 см) или кладется доска. Воспитатель предлагает пройти по «мостику» через ручеек. Дети идут друг за другом, свободно балансируя руками для поддержания равновесия.</p>	Удержива ние равнovesи я	Веревка, доска

	<b>3.Ходьба</b> по бревну приставным шагом (6 мин).	Удерживание равновесия	Бревно
	<b>4.Подвижная игра «Бездомный заяц»</b> (6 мин). Из числа играющих выбираются охотник и бездомный заяц. Остальные	Бег, прыжки	Обручи
3	<b>1.Ходьба и бег</b> с соблюдением команд воспитателя: через середину площадки к песочнице. От нее по прямой – к кегле, по диагонали и т.д. ( 4 мин)	Ходьба, бег	Кегли
	<b>2.Прыжки</b> попеременно на правой и левой ноге (5 мин). Воспитатель из шнуров выкладывает дорожку (шириной 30 см.) и предлагает детям попрыгать сначала на одной ноге до конца дорожки и шагом вернуться в конец своей колонны, при повторении-прыгать на другой ноге.	Прыжки, ходьба	Шнуры
	<b>3.Перебрасывание мяча</b> через натянутую веревку и ловля его (6 мин). На середине площадке между деревьями или стойками натягивается веревка (чуть выше поднятой руки ребенка). Одна группа детей с	Владение мячом, бег	Мячи, веревка

	<p>мячом в руках выстраивается на исходную линию, на расстоянии 2 м. от веревки. По сигналу воспитателя они перебрасывают мяч, бегут за ним. В это время на исходную линию выходит другая подгруппа, дети первой подгруппы передают им мяч. Упражнение повторяется 2-3 раза.</p>		
	<p><b>4.Подвижная игра «Охотник и зайцы»</b> (6 мин).          Выбирают охотника, остальные дети зайцы. Зайцы сидят в кустах (на скамьях, бревнах). В 3-4 м от кустов чертят круг-дом охотника. У него 2-3 маленьких мяча. Зайцы выбегают из кустов и прыгают по площадке перед домом охотника. По сигналу : «охотник!»- зайцы убегают, а охотник стреляет в них-бросает мячи. Те, в кого попал-пойманы. После 1-2 повторений выбирают нового охотника.</p>	<p>Прыжки, бег</p>	<p>Гимнастическая скамья</p>
4	<p><b>1.Ходьба и бег</b> мелким и широким шагом (3 мин).</p>	<p>Ходьба, бег</p>	
	<p><b>2.Ходьба</b> по бревну, на середине присесть, встать, хлопнуть в ладоши и пройти до конца бревна ( 5 мин).</p>	<p>Удерживание равновесия, ходьба,</p>	<p>Бревно</p>

		приседани е	
	<b>3.Отбивание мяча</b> от земли несколько раз подряд, стоя на месте ( 6 мин)	Владение мячом (отбивание )	Мячи
	<b>4.Подвижная игра «Самолеты»</b> (6 мин). Воспитатель предлагает детям подготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать. Воспитатель говорит: «К полету подготовиться! Качаем топливо! Заводим мотор! Расправляем крылья! Проверяем колеса! Полетели! Дети разбегаются в разные стороны, произнося звук : «Р-р-р-р-р». По сигналу: «На посадку!» дети приземляются в указанное место.	Бег, движения рук	
<b>апрель</b>			
1	<b>1.Ходьба и бег</b> (3 мин). Ходьба в колонне; бег в рассыпную, по сигналу дети находят свое место в колонне.	Ходьба, бег	
	<b>2.Игровое упражнение «Прокати поймай»</b> (5 мин). Дети выстраиваются парами и прокатывают обруч друг другу (3 метра).	Владение обручем	Обручи
	<b>3.Игровое упражнение «Сбей кеглю»</b>	Катание	Кегли

	(6 мин). На земле обозначают место, в него встает игрок. На расстоянии 1-1.5 м ставят кегли 2-5 шт. Дается 3 попытки. Используются мячи диаметром 15-20 см.	мяча, бег	
	<b>4. Подвижная игра «У медведя во бору»</b> (6 мин) Дети имитируют сбор грибов и ягод. Медведь увидев детей, притворяется спящим. Дети ходят по поляне, говоря слова: У медведя во бору, грибы – ягоды беру! А медведь не спит и на нас рычит! Медведь просыпается, лениво догоняет ребят.	Ходьба, бег	
2	<b>1. Ходьба и бег</b> (3 мин). Ходьба змейкой; бег в рассыпную	Ходьба, бег	
	<b>2. Подлезание</b> под веревку, расположенную на высоте 50 см ( 5 мин)	Подлезание	Веревка
	<b>3. Игровое упражнение «Перепрыгни и не задень»</b> (6 мин). Прыжки на двух ногах через кубики.	Прыжки	Кубики
	<b>4. Подвижная игра «Лиса в курятнике»</b> (6 мин).	Бег	

	<p>Дети – куры сидят на снежных валах. На противоположной стороне площадке живет в норе лиса. Куры ходят по двору кудахчут, хлопают крыльями. По сигналу «лиса» куры убегают, взлетают на валы. Лиса хватает кур не успевших взобраться на насест.</p>		
3	<p><b>1.Ходьба и бег (4 мин).</b> Ходьба с остановкой. По сигналу «Лягушки» дети приседают и прыгают со словами «Ква-ква». На сигнал «Аисты» дети останавливаются, стоят на одной ноге, руки в стороны; затем выполняют медленный бег.</p>	Ходьба, приседание, прыжки	
	<p><b>2.Подбрасывание и ловля мяча</b> двумя руками (5 мин).</p>	Владение мячом	Мячи
	<p><b>3.Игровое упражнение «Точно в цель» (6 мин).</b> Воспитатель раскладывает обручи на расстоянии 1.5 м от цели. Метание мешочков от плеча несколько раз подряд (один мешочек в руках, 2 у ног).</p>	Метание	Обручи, мешочки
	<p><b>4.Подвижная игра «Догони свою пару» (6 мин).</b> Дети становятся парами один за другим на расстоянии 2-3 шагов на одной стороне</p>	Бег	

	площадки. По сигналу первые в парах бегут на другую сторону площадки, вторые догоняют. В обратную сторону меняются местами. Повторяется 2-3 раза.		
4	<b>1.Ходьба, бег</b> с высоким подниманием колен, бег врассыпную (3 мин).	Ходьба, бег	
	<b>2.Игровое упражнение «Накинь кольцо»</b> (5 мин). Дети в колонне по одному поочередно набрасывают кольца на колышки.	Метание	Кольца, колышки
	<b>3.Игровое упражнение «Мяч через веревку»</b> (6 мин). Между стойками натягивается веревка. По обе стороны от нее , на расстоянии 2 м встают дети. Они перебрасывают мяч друг другу через веревку.	Владение мячом (перебрасывание)	Веревка, мячи
	<b>4.Подвижная игра «Совушка».</b> (6 мин). Выбирается «Совушка», остальные дети бабочки, мыши. По сигналу : «День» -все бегают летают. По сигналу : «Ночь»-все замирают на своих местах. Сова выходит из гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе.	Бег	
<b>май</b>			

1	<b>1.Ходьба и бег (3 мин).</b> Ходьба в колонне по одному; бег с высоким подниманием колен.	Ходьба, бег	
	<b>2.Метание в вертикальную цель (1.5-2 м.)</b>	Метание	Мешочки с песком
	<b>3.Ползание по бревну (6 мин).</b>	Лазание	Бревно
	<b>4. Подвижная игра «Зайцы и волк» (6 мин).</b> Дети зайцы прячутся за кустами и деревьями. В стороне, стоит волк. Зайцы резвятся на поляне. По сигналу все разбегаются, волк ловит. Зайки скачут: скок, скок, скок- На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают, Не идет ли волк? Движения выполняются по тексту.	Бег	
2	<b>1.Ходьба и бег (3 мин).</b> Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен; бег с захлестыванием голени.	Ходьба, бег	
	<b>2.Игровое упражнение «Попади в корзину» (5 мин).</b>	Метание	Мячи, корзина

	Метание мяча в корзину с расстояния 2 м.		
	<b>3.Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек» (6 мин).</b> Двумя шнурами выкладывается ручеек. Его ширина возрастает от 30-70 см. Дети начинают перепрыгивать с узкого места.	Прыжки	2 шнура
	<b>4.Подвижная игра «Удочка» (6 мин).</b> Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель. Он вращает по кругу шнур на высоте 10-15 см. от пола. Играющие, внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают. Кого задел мешочек временно выбывает.	Прыжки	Шнур, мешочек с песком
3	<b>1.Ходьба и бег змейкой, в рассыпную, перестроение в пары ( 3 мин).</b>	Ходьба, бег, перестроения	
	<b>2.Игровое упражнение «Кто не уронит» (6 мин).</b> Отбивание мяча об землю одной рукой, ловля его двумя.	Отбивание мяча, ловля	Мячи
	<b>3.Игровое упражнение «Не задень» (5 мин).</b>	Прыжки	Ориентир Ы

	Прыжки на двух ногах между предметами змейкой.		
	<b>4.Подвижная игра «Пробеги тихо» (6 мин).</b> Дети делятся на 3 подгруппы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего. Он сидит в центре площадки с закрытыми глазами.По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо него до ориентира. Если водящий слышит говорит: «стой!»-все останавливаются. Выигрывает подгруппа самая тихая.	Бег	
4	<b>1.Ходьба и бег с изменением направления движения, со сменой ведущего (3 мин).</b>	Ходьба и бег	
	<b>2. Игровое упражнение «Сбей кеглю» (6мин).</b> На земле обозначают место, в него встает игрок. На расстоянии 1-1.5 м ставят кегли 2-5 шт. Дается 3 попытки. Используются мячи диаметром 15-20 см	Метание	Мячи, кегли
	<b>3.Игровое упражнение «Кто быстрее по дорожке» (5 мин).</b> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Прыжки	Шнуры

	<b>4.Подвижная игра «Прятки»</b> (: мин). Дети прячутся в доступные места, а воспитатель ищет.	Бег	
--	---	-----	--

### **ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ(5-6 ЛЕТ)**

#### Комплекс №1 (сентябрь).

**Задачи:** Закреплять с детьми бег врассыпную. В играх и эстафетах развивать у детей выносливость, ловкость, быстроту, равновесие. Продолжать учить подбрасывать, перебрасывать мяч несколько раз подряд разными способами.

1ч. Ходьба и бег обычный. Бег врассыпную по сигналу.

2ч. 1. Игра «Не сбей кеглю». Дети стоят в 2 колоннах, напротив кеглей.

По команде-дети оббегают друг за другом кегли «змейкой», стараясь не сбить их. Выигрывает колонна, которая сбила меньше всего кеглей.

2. Игровое упр-е «Напергонки». Дети строятся в 3-4 колонны на одной стороне площадки. По сигналу первые бегут на перегонки и т.д.

3. Упражнение «Подбрасывание мяча». Подбрасывание мяча и ловля его 2мя руками.

4. Ходьба по узкой дорожке, держа равновесие.

5. Эстафета «Передай мяч». Передавать мяч в колонне от первого до последнего игрока.

6. Передача мяча между ног от первого до последнего игрока в колонне.

7. Подготовительная группа. Игра «Перебрось мяч». Перебрасывание мяча в парах разными способами.

3ч. Ходьба, бег, прыжки по дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.

### Комплекс №2 (сентябрь).

**Задачи.** Закреплять разные виды ходьбы и бега. В играх и эстафетах развивать ловкость, быстроту, выносливость. Учить детей бегать в медленном темпе, дышать через нос.

1ч. Ходьба обычная. Бег обычный, высоко поднимая колени. Ходьба широким шагом.

2ч. Эстафеты.

1. «Перенеси кеглю». Дети стоят в 2 колоннах. По команде 1 бегут, берут кеглю, возвращаются и отдают следующему. 2-бегут и ставят кеглю на место и т.д.
2. «Чья команда быстрее построится». По команде разбегаются, по сигналу-строятся.
3. «По местам». По сигналу - «на прогулку» дети выполняют любые движения, по сигналу «по местам» - строятся в колонну, круг.
4. «Запятнай последнего». Дети делятся на 2 колонны. Первый игрок каждой команды пытается запятнать последнего игрока.
5. П/И «Хитрая лиса». 6. П/И «Мышеловка».
6. Подготовительная группа П/И «Мы веселые ребята» (с усложнением).

3ч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба в медленном темпе.

### Комплекс № 3 (октябрь).

**Задачи.** Учить детей ловить, бросать, перебрасывать мяч 2мя руками разными способами. В подвижных играх закреплять бег с увертыванием. При оздоровительном беге вокруг д/с учить детей дышать носом.

- 1ч. Ходьба обычная. Медленный бег, по сигналу - кругом. (3-4 раза).
- 2ч. 1. Баскетбол. Их стойки баскетболиста бросать мяч в кольцо.
2. Перебрасывание мяча в парах друг другу с расстояния 2м.в
3. Бросание мяча о стену от груди 2мя руками и ловить.
4. Спорт игра «Дотронься до мяча». Дети в парах перебрасывают мяч, третий - бегаёт между ними и старается дотронуться до мяча рукой. Если ему это удастся, то он занимает место, бросившегося мяч.
5. П/И «Ловишка парами». Дети бегают врассыпную, пара водящих сцепленная руками догоняет убегающих.
6. П/И «Караси и щука». Дети - «караси», бегают по площадке, «щука» - пятнает.
7. Подготовительная группа. П/И «Ловишка с обручем».
- 3ч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба в медленном темпе.

#### Комплекс №4 (октябрь).

**Задачи.** Закреплять разные виды Х и Б. В подвижных играх и игровых упражнениях закреплять двигательные умения и навыки детей.

- 1ч. Ходьба обычная, перестроение парами. Бег в медленном темпе парами.
- 2ч. 1. Бег в медленном темпе с преодолением препятствий. Ходьба.
2. Игра «Попади в обруч». Метание мешочков в обруч разными способами.
3. Игра «Гимнасты». Глубокие приседания с мешочком на голове. Держать спину прямо.
4. П/И «Ловишка с мячом». По сигналу дети разбегаются, «ловишка» бросает мяч в ребенка по ногам, в кого попадет – тот становится «ловишкой».

5. П/И «Ловишка с приседанием». «Ловишка» пятает только тех детей которые бегают, а которые присели, находятся в «домике».

6. Ходьба обычная, высоко поднимая колени, приставным шагом вправо и влево.

7. Подготовительная группа. Лазание разными способами по спортивному комплексу на площадке.

3ч. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

#### Комплекс №5 (ноябрь).

**Задачи.** Закреплять разные виды Х и Б. Продолжать учить лазать по гимнастической лестнице чередующим шагом. Развивать у детей быстрый бег с увертыванием.

1ч. Ходьба с выполнением движений рук: вверх, в стороны, круговые движения. Медленный бег.

2ч. 1. Лазание по гимнастической лестнице чередующим шагом.

2. П/И «Догони свою пару». По сигналу один ребенок догоняет другого, затем меняются.

3. Упражнение «Наперегонки парами». Дети парами бегут на другую сторону площадки.

4. Упражнение «Кто сделает меньше всего шагов». Ходьба большими шагами с одной стороны площадки на другую.

5. П/И «Волк во рву». По середине площадки «ров» из скакалок. С одной стороны «зайцы», с другой - «поле». «Волк во рву» ловит детей, когда те перепрыгивают и бегут на поле.

6. Игровое упр-е «Стой-беги». По сигналу-дети бегут, по сигналу останавливаются. Выигрывает ребенок, пробежавший первым.

7. Подготовительная группа. П/И «Ловишка с обручем».

3ч. Медленный бег 3 минуты. Ходьба. Дыхательные упражнения.

### Комплекс №6 (ноябрь).

**Задачи.** Учить детей метать предметы в цель. Учить детей вести мяч палкой короткими шагами. Закреплять бег с преодолением препятствий.

1ч. Ходьба обычная, приставным шагом вправо и влево. Бег в среднем, медленном темпе.

2ч. 1. Упр-е «Быстрые и меткие». Метание предметов в цель.

2. Вести мяч палкой, как клюшкой.

3. Лазание по лестнице чередующим шагом .

4. Бег в среднем темпе, с преодолением различных препятствий.

5. П/И «Стая». Дети - «стая птиц», впереди-«вожак». Они бегают по площадке. По сигналу каждая птица ищет себе укрытие (куст, дерево, бортик песочницы и т.д.).

6. П/И «Два мороза»

7 Подготовительная группа. П/И «Охотники и звери».

3ч. Ходьба вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.

### Комплекс № 7 (декабрь).

**Задачи.** Развивать у детей глазомер, выносливость. Развивать ловкость, быстроту, выносливость в подвижных играх. Закреплять «правильное» И. П. при метании.

1ч. Ходьба обычная, по команде - поворот кругом. Бег обычный, прыжки на правой и левой ноге.

2ч. 1. Вести шайбу с клюшкой (палку с мячом) с одной стороны площадки на другую.

2. Игра «Снайперы». Метание предметов в цель (расстояние 2,5 м).

3. Игра «Будь внимателен». По команде дети бегут до ориентира, каждый из разных И. П. (стоя боком по направлению движений, спиной, присев на корточки).

4. П/И «Ловишка с обручем».

5. П/И «Хвостики».

6. Подготовительная группа. П/И «Собачка» (с мячом).

Зч. Медленный бег. Ходьба.

#### Комплекс № 8 (декабрь).

**Задачи.** Закреплять метание предметов в цель и вдаль из И. П. Учить детей бегать в медленном темпе, дыша носом.

1ч. Ходьба обычная. Бег обычный, высоко поднимая колени, прыжки с ноги на ногу.

2. Игровое упр-е «Попрыгунчики». Прыжки на одной ноге из обруча в обруч, энергично помогая взмахами рук.

3. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Метание предметов вдаль и в цель с расстояния 3-4 м.

4. Игра «Стой-беги» (комплекс №5).

5. П/И «День и ночь».

6. П/И «Море волнуется».

7. Подготовительная группа. П/И «Вышибало».

Зч. Медленный бег 3 минуты вокруг детского сада (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

#### Комплекс №9 (январь).

**Задачи.** Учить детей в играх использовать разные виды прыжков, способы метания, передачи мяча. Развивать выносливость, прыгучесть, ловкость, быстроту движений. Развивать мышцы рук и ног при виси на лестнице.

1ч. Ходьба обычная, широкими шагами. Бег обычный.

2ч. 1. Игра «Догони свою пару». (Комплекс №5).

2. П/И «Кто сделает меньше прыжков». Дети на линии старта. По сигналу-прыжки (на 2 ногах, на 1 ноге, на правой и левой), стараясь достичь финиша за меньшее число прыжков.

3. Игра «Мяч по кругу». Быстро передавать мяч по кругу. У кого упадет, тот выходит из игры.

4. Игра «Хоккей». Гимнастические палки-клюшки, ворота-2 стула (расстояние 3 метра), шайба-мяч. Цель - забросить мяч в ворота.

5. «Снежный тир». Дети снежками (предметами) сбивают кубики, кегли и т.д.

6. П/И «Собачка». Дети в кругу, водящий в середине - «собачка». Дети перекидывают мяч друг другу, «собачка» пытается его перехватить.

7. Подготовительная группа. Вис на гимнастической лестнице, подъем ног до «уголка».

3ч. Оздоровительный бег вокруг д/с в медленном темпе. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс №10 (январь).

**Задачи.** В подвижных играх развивать ловкость, быстроту движений, выносливость. Продолжать учить детей дышать через нос при беге зимой.

1ч. Ходьба, высоко поднимая колени, на счет 3-хлопок над головой. Бег обычный в среднем темпе.

2ч. 1. П/И «Ловишка парами». Дети разбегаются, «ловишки» парами, не разъединяя рук, ловят убегающих.

2. П/И «Вышибало». Водящий бегаёт по площадке, стараясь попасть снежком в играющих. Запятнанные дети, становятся вышибалами.

3. П/И «Мышеловка».

4. П/И «Мы веселые ребята».

5. П/И «Успей занять место». Дети в кругу рассчитываются по порядку номеров. Водящий-в центре, называет 2 любых номера и эти дети должны быстро поменяться местами. Задача водящего - занять любое место.
6. П/И «Змейка». Дети встают в колонну, руки на плечах впереди стоящего. Задача-идти «змейкой» не расцепив рук.
7. Подготовительная группа. Бросание снежков (мячей) в баскетбольную корзину.
- 3ч. Ходьба вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.

#### Комплекс №11 (февраль).

**Задачи.** Закреплять у детей навык метания разными способами. Развивать у детей ловкость, координацию движений, выносливость.

- 1ч. Ходьба, с хлопками перед собой. Бег обычный, подскоками.
- 2ч. 1. Лазание по лестнице чередующим шагом.
2. Игра «Сбей кеглю». Ключками или палками дети сбивают предметы шайбами или мячами.
3. Игра «Снайперы» (комплекс №7).
4. Игра «Кто сделает меньше шагов» (комплекс №5).
5. Подвижная игра «Снежная королева» (до кого дотронулась, ребенок «замирает» на месте).
6. Подготовительная группа. Подвижная игра «Мы веселые ребята» .
- 3ч. Оздоровительный бег в медленном темпе вокруг детского сада. Ходьба.

#### Комплекс №12 (февраль).

**Задачи.** Закреплять в подвижных играх двигательные умения и навыки детей. Развивать физические качества: быстроту движений, ловкость, выносливость, прыгучесть.

1ч. Ходьба обычная, «змейкой». Бег обычный, «змейкой».

2ч. 1. Игра «Быстро по местам». По сигналу - «на прогулку», дети разбегаются. По сигналу- «по местам», построится в колонну.

2. «Запятнай последнего». Дети делятся на 2 команды, держась за руки. По сигналу первый каждой цепочки должен запятнать последнего игрока другой команды.

3. «У кого больше». На площадке разложены разные игрушки. Дети бегают вокруг них, а по сигналу надо как можно больше собрать игрушек.

4. Игра «Стая» (комплекс №6).

5. «Будь внимателен» (комплекс №7).

6. П/И «Собачка» (комплекс № 9).

7. Подготовительная группа. Подвижная игра «Мышеловка».

3ч. Бег в медленном темпе. Ходьба.

Комплекс №13 (март).

**Задачи.** Развивать у детей глазомер при метании, координацию и равновесие, быстроту движений и реакцию в играх.

1ч. Ходьба обычная, круговые движения руками. Бег в медленном темпе, боковой галоп.

2ч. 1. П/И «Горячая рука». Дети стоят в кругу, выставляют руки вперед, ведущий в центре. Он хлопает по рукам, до кого дотронется, тот выходит из круга.

2. Упр-е на равновесие «Не потеряй мешочек». Мешочек положить поверх шапки и идти по линии, держа равновесие.

3. Подвижная игра «Летает-не летает» (с мячом).

4. «Следы». Идти след в след за педагогом или ребенком, держа равновесие и балансируя.

5. «Не дай мячу коснуться твоих ног». Дети в кругу, водящий в середине с клюшкой (палкой) с мячом. Его задача попасть кому-нибудь в ноги, дети в это время подпрыгивают.

6. Метание мешочков в цель разными способами.

7. Подготовительная группа. Подвижная игра «Горелки».

3ч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 14 (март).

**Задачи.** Учить детей катить обруч по прямой линии. Развивать у детей прыгучесть в играх. Учить детей принимать позу баскетболиста при бросании мяча в корзину.

1ч. Ходьба обычная, с различными движениями рук. Бег «змейкой», спиной вперед.

2ч. 1. «Прыгай по линии». Прыжки на 2 ногах через линию боком.

2. «Быстро докати обруч до флажка». Дети становятся на одну линию и катят обруч до ориентира.

3. «Допрыгай на 1 ноге». Дети друг за другом прыгают на 1 ноге 3-4 метра, обратно на другой ноге.

4. Бег наперегонки на расстояние 20-25 метров.

5. «Попади мячом в кольцо». Дети по - очереди бросают мяч в кольцо 2 руками из стойки баскетболиста.

6. Бег широкими шагами по дорожке с размахом рук.

7. Подготовительная группа. Подвижная игра «Сбей кеглю».

3ч. Оздоровительная ходьба вокруг детского сада, чередовать с прыжками. Ходьба в медленном темпе.

Комплекс № 15 (апрель).

**Задачи.** Закреплять с детьми лазание по лестнице чередующим шагом, перебрасывать мяч друг другу в парах разными способами. Закреплять в подвижных играх двигательные умения и навыки детей.

- 1ч. Ходьба обычная, с рывками рук. Бег в медленном темпе, среднем и быстром по сигналу.
- 2ч. 1. «Наперегонки парами» (комплекс №5).
2. П/И «Догони свою пару» (комплекс № 5).
3. «Прыжки». Дети встают на линию старта, отталкиваясь 2 ногами прыгают, как можно дальше, делая большие прыжки.
4. Упражнение в лазании. Лазание по лестнице чередующим шагом.
5. Упражнение «Перебрасывание мяча». Перебрасывание мяча в парах разными способами.
6. П/И «Собачка» (в кругу).
7. Подготовительная группа. Подвижная игра «Футбол». Дети делятся на пары и отрабатывают подачу мяча ногой друг другу.
- 3ч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба. Дыхательные упражнения.

#### Комплекс № 16 (апрель).

**Задачи.** Учить детей в эстафетах соревноваться дружно, помогая друг другу. Закреплять бег в парах, не расцепляя рук. Развивать у детей ловкость, выносливость, быстроту реакции.

1ч. Ходьба обычная. Бег обычный, по сигналу - враспынную.

2ч. Эстафеты:

1. «Чья команда быстрее построится». По 1 сигналу – бег враспынную, по 2 сигналу – построится в 2 колонны.
2. «Передай мяч». Дети передают мяч от капитана до последнего в колонне и обратно над головой.
3. «Кенгуру». Прыжки на 2 ногах до ориентира и обратно – бег обычный.
4. «Передай флажок». Дети по - одному бегут до ориентира и обратно, передавая следующему в колонне флажок.

5. «Бег парами». Дети строятся парами друг за другом. Скоростной бег парами до ориентира и обратно, не расцепляя рук.

6. «Бег тройками». Тоже, что и парами.

7. Подготовительная группа. Подвижная игра «Море волнуется раз».

3ч. Ходьба. Прыжки вокруг детского сада по дорожке. Дыхательные упражнения.

#### Комплекс № 17 (май).

**Задачи.** Учить детей слаженно и дружно соревноваться командой, помогая друг другу. Развивать у детей выносливость, быстроту движений, скоростной бег.

1ч. Ходьба, со сменой положения рук (вверх, вперед, в стороны, на плечи, на пояс).

Бег обычный, боковой галоп.

2ч. Эстафетные игры: Дети делятся на 2 команды.

1. Бег до ориентира, прыжки на 1 ноге вокруг кегли, обратно бегом.

2. Прыжки боком до ориентира и обратно.

3. Бег спиной вперед.

4. Бег с передачей различных предметов (флажки, палочки и т.д.).

5. Бег парами и тройками.

6. Прыжки на 2х, 1 ноге.

7. Подготовительная группа. Конкурс «Силачей». Кто больше раз сумеет присесть и встать на 1 ноге (мальчики и девочки отдельно, ногу менять).

3ч. Ходьба, бег, прыжки по оздоровительной дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.

### Комплекс № 18 (май).

**Задачи.** Закреплять в игровых упражнениях двигательные умения и навыки: лазание, прыжки, метание и бросание, равновесие. Развивать у детей физические качества.

1ч. Ходьба под счет: 1-руки вперед, 2-вверх, 3-в стороны, 4-на пояс. Бег обычный.

2ч. 1. П/И «Сбей кеглю». Дети сбивают кегли различными предметами и разными способами.

2. Прыжки на скакалке разными способами.

3. Прыжки в длину с разбега.

4. Бросание мяча о стену и ловля его разными способами.

5.. Подготовительная группа. Прыжки с зажатым мячом или мешочком между ногами на расстояние 3-4 метра.

3ч. Ходьба, бег, прыжки по дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.

### ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ (6-7ЛЕТ)

#### Комплекс №1 (сентябрь).

**Задачи:** Закреплять с детьми бег врассыпную. В играх и эстафетах развивать у детей выносливость, ловкость, быстроту, равновесие. Продолжать учить подбрасывать, перебрасывать мяч несколько раз подряд разными способами.

1ч. Ходьба и бег обычный. Бег врассыпную по сигналу.

2ч. 1. Игра «Не сбей кеглю». Дети стоят в 2 колоннах, напротив кеглей.

По команде-дети оббегают друг за другом кегли «змейкой», стараясь не сбить их. Выигрывает колонна, которая сбита меньше всего кеглей.

2. Игровое упр-е «Напергонки». Дети строятся в 3-4 колонны на одной стороне площадки. По сигналу первые бегут на перегонки и т.д.
3. Упражнение «Подбрасывание мяча». Подбрасывание мяча и ловля его 2мя руками.
4. Ходьба по узкой дорожке, держа равновесие.
5. Эстафета «Передай мяч». Передавать мяч в колонне от первого до последнего игрока.
6. Передача мяча между ног от первого до последнего игрока в колонне.
7. Подготовительная группа. Игра «Перебрось мяч». Перебрасывание мяча в парах разными способами.

3ч. Ходьба, бег, прыжки по дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.

#### Комплекс №2 (сентябрь).

**Задачи.** Закреплять разные виды ходьбы и бега. В играх и эстафетах развивать ловкость, быстроту, выносливость. Учить детей бегать в медленном темпе, дышать через нос.

1ч. Ходьба обычная. Бег обычный, высоко поднимая колени. Ходьба широким шагом.

2ч. Эстафеты.

1. «Перенеси кеглю». Дети стоят в 2 колоннах. По команде 1 бегут, берут кеглю, возвращаются и отдают следующему. 2-бегут и ставят кеглю на место и т.д.
2. «Чья команда быстрее построится». По команде разбегаются, по сигналу-строятся.
3. «По местам». По сигналу - «на прогулку» дети выполняют любые движения, по сигналу «по местам» - строятся в колонну, круг.
4. «Запятнай последнего». Дети делятся на 2 колонны. Первый игрок каждой команды пытается запятнать последнего игрока.
5. П/И «Хитрая лиса». 6. П/И «Мышеловка».
6. Подготовительная группа П/И «Мы веселые ребята» (с усложнением).

3ч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба в медленном темпе.

### Комплекс № 3 (октябрь).

**Задачи.** Учить детей ловить, бросать, перебрасывать мяч 2мя руками разными способами. В подвижных играх закреплять бег с увертыванием. При оздоровительном беге вокруг д/с учить детей дышать носом.

1ч. Ходьба обычная. Медленный бег, по сигналу - кругом. (3-4 раза).

2ч. 1. Баскетбол. Их стойки баскетболиста бросать мяч в кольцо.

2. Перебрасывание мяча в парах друг другу с расстояния 2м.в

3. Бросание мяча о стену от груди 2мя руками и ловить.

4. Спорт игра «Дотронься до мяча». Дети в парах перебрасывают мяч, третий - бегаёт между ними и старается дотронуться до мяча рукой. Если ему это удастся, то он занимает место, бросившегося мяч.

5. П/И «Ловишка парами». Дети бегают враспынную, пара водящих сцепленная руками догоняет убегающих.

6. П/И «Караси и щука». Дети - «караси», бегают по площадке, «щука» - пятнает.

7. 7. Подготовительная группа. П/И «Ловишка с обручем».

3ч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба в медленном темпе.

### Комплекс №4 (октябрь).

**Задачи.** Закреплять разные виды Х и Б. В подвижных играх и игровых упражнениях закреплять двигательные умения и навыки детей.

1ч. Ходьба обычная, перестроение парами. Бег в медленном темпе парами.

2ч. 1. Бег в медленном темпе с преодолением препятствий. Ходьба.

2. Игра «Попади в обруч». Метание мешочков в обруч разными способами.
3. Игра «Гимнасты». Глубокие приседания с мешочком на голове. Держать спину прямо.
4. П/И «Ловишка с мячом». По сигналу дети разбегаются, «ловишка» бросает мяч в ребенка по ногам, в кого попадет – тот становится «ловишкой».
5. П/И «Ловишка с приседанием». «Ловишка» пятнает только тех детей которые бегают, а которые присели, находятся в «домике».
6. Ходьба обычная, высоко поднимая колени, приставным шагом вправо и влево.
7. 7. Подготовительная группа. Лазание разными способами по спортивному комплексу на площадке.

3ч. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

#### Комплекс №5 (ноябрь).

**Задачи.** Закреплять разные виды Х и Б. Продолжать учить лазать по гимнастической лестнице чередующим шагом. Развивать у детей быстрый бег с увертыванием.

1ч. Ходьба с выполнением движений рук: вверх, в стороны, круговые движения. Медленный бег.

2ч. 1. Лазание по гимнастической лестнице чередующим шагом.

2. П/И «Догони свою пару». По сигналу один ребенок догоняет другого, затем меняются.
3. Упражнение «Наперегонки парами». Дети парами бегут на другую сторону площадки.
4. Упражнение «Кто сделает меньше всего шагов». Ходьба большими шагами с одной стороны площадки на другую.
5. П/И «Волк во рву». По середине площадки «ров» из скакалок. С одной стороны «зайцы», с другой - «поле». «Волк во рву» ловит детей, когда те перепрыгивают и бегут на поле.
6. Игровое упр-е « Стой-беги». По сигналу-дети бегут, по сигналу останавливаются. Выигрывает ребенок, добежавший первым.
7. Подготовительная группа. П/И «Ловишка с обручем».

3ч. Медленный бег 3 минуты. Ходьба. Дыхательные упражнения.

### Комплекс №6 (ноябрь).

**Задачи.** Учить детей метать предметы в цель. Учить детей вести мяч палкой короткими шагами. Закреплять бег с преодолением препятствий.

1ч. Ходьба обычная, приставным шагом вправо и влево. Бег в среднем, медленном темпе.

2ч. 1. Упр-е «Быстрые и меткие». Метание предметов в цель.

2. Вести мяч палкой, как клюшкой.

3. Лазание по лестнице чередующим шагом .

4. Бег в среднем темпе, с преодолением различных препятствий.

5. П/И «Стая». Дети - «стая птиц», впереди-«вожак». Они бегают по площадке. По сигналу каждая птица ищет себе укрытие (куст, дерево, бортик песочницы и т.д.).

6. П/И «Два мороза»

### 7 Подготовительная группа. П/И «Охотники и звери».

3ч. Ходьба вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.

### Комплекс № 7 (декабрь).

**Задачи.** Развивать у детей глазомер, выносливость. Развивать ловкость, быстроту, выносливость в подвижных играх. Закреплять «правильное» И. П. при метании.

1ч. Ходьба обычная, по команде - поворот кругом. Бег обычный, прыжки на правой и левой ноге.

2ч. 1. Вести шайбу с клюшкой (палку с мячом) с одной стороны площадки на другую.

2. Игра «Снайперы». Метание предметов в цель (расстояние 2,5 м).
3. Игра «Будь внимателен». По команде дети бегут до ориентира, каждый из разных И. П. (стоя боком по направлению движений, спиной, присев на корточки).
4. П/И «Ловишка с обручем».
5. П/И «Хвостики».
6. 6. Подготовительная группа. П/И «Собачка» (с мячом).

3ч. Медленный бег. Ходьба.

#### Комплекс № 8 (декабрь).

**Задачи.** Закреплять метание предметов в цель и вдаль из И. П. Учить детей бегать в медленном темпе, дыша носом.

1ч. Ходьба обычная. Бег обычный, высоко поднимая колени, прыжки с ноги на ногу.

2. Игровое упр-е «Попрыгунчики». Прыжки на одной ноге из обруча в обруч, энергично помогая взмахами рук.

3. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Метание предметов вдаль и в цель с расстояния 3-4 м.

4. Игра «Стой-беги» (комплекс №5).
5. П/И «День и ночь».
6. П/И «Море волнуется».
7. Подготовительная группа. П/И «Вышибало».

3ч. Медленный бег 3 минуты вокруг детского сада (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

#### Комплекс №9 (январь).

**Задачи.** Учить детей в играх использовать разные виды прыжков, способы метания, передачи мяча. Развивать выносливость, прыгучесть, ловкость, быстроту движений. Развивать мышцы рук и ног при висе на лестнице.

1ч. Ходьба обычная, широкими шагами. Бег обычный.

2ч. 1. Игра «Догони свою пару». (Комплекс №5).

2. П/И «Кто сделает меньше прыжков». Дети на линии старта. По сигналу-прыжки (на 2 ногах, на 1 ноге, на правой и левой), стараясь достичь финиша за меньшее число прыжков.
3. Игра «Мяч по кругу». Быстро передавать мяч по кругу. У кого упадет, тот выходит из игры.
4. Игра «Хоккей». Гимнастические палки-клюшки, ворота-2 стула (расстояние 3 метра), шайба-мяч. Цель - забросить мяч в ворота.
5. «Снежный тир». Дети снежками (предметами) сбивают кубики, кегли и т.д.
6. П/И «Собачка». Дети в кругу, водящий в середине - «собачка». Дети перекидывают мяч друг другу, «собачка» пытается его перехватить.
7. Подготовительная группа. Вис на гимнастической лестнице, подъем ног до «уголка».

3ч. Оздоровительный бег вокруг д/с в медленном темпе. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс №10 (январь).

**Задачи.** В подвижных играх развивать ловкость, быстроту движений, выносливость. Продолжать учить детей дышать через нос при беге зимой.

1ч. Ходьба, высоко поднимая колени, на счет 3-хлопок над головой. Бег обычный в среднем темпе.

2ч. 1. П/И «Ловишка парами». Дети разбегаются, «ловишки» парами, не разъединяя рук, ловят убегающих.

2. П/И «Вышибало». Водящий бежит по площадке, стараясь попасть снежком в играющих. Запятнанные дети, становятся вышибалами.
3. П/И «Мышеловка».
4. П/И «Мы веселые ребята».

5. П/И «Успей занять место». Дети в кругу рассчитываются по порядку номеров. Водящий-в центре, называет 2 любых номера и эти дети должны быстро поменяться местами. Задача водящего - занять любое место.
6. П/И «Змейка». Дети встают в колонну, руки на плечах впереди стоящего. Задача-идти «змейкой» не расцепив рук.
7. Подготовительная группа. Бросание снежков (мячей) в баскетбольную корзину.

3ч. Ходьба вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.

#### Комплекс №11 (февраль).

**Задачи.** Закреплять у детей навык метания разными способами. Развивать у детей ловкость, координацию движений, выносливость.

1ч. Ходьба, с хлопками перед собой. Бег обычный, подскоками.

2ч. 1. Лазание по лестнице чередующим шагом.

2. Игра «Сбей кеглю». Ключками или палками дети сбивают предметы шайбами или мячами.
3. Игра «Снайперы» (комплекс №7).
4. Игра «Кто сделает меньше шагов» (комплекс №5).

5. Подвижная игра «Снежная королева» (до кого дотронулась, ребенок «замирает» на месте).

6. Подготовительная группа. Подвижная игра «Мы веселые ребята».

3ч. Оздоровительный бег в медленном темпе вокруг детского сада. Ходьба.

#### Комплекс №12 (февраль).

**Задачи.** Закреплять в подвижных играх двигательные умения и навыки детей. Развивать физические качества: быстроту движений, ловкость, выносливость, прыгучесть.

1ч. Ходьба обычная, «змейкой». Бег обычный, «змейкой».

2ч. 1. Игра «Быстро по местам». По сигналу - «на прогулку», дети разбегаются. По сигналу- «по местам», построится в колонну.

2. «Запятнай последнего». Дети делятся на 2 команды, держась за руки. По сигналу первый каждой цепочки должен запятнать последнего игрока другой команды.
3. «У кого больше». На площадке разложены разные игрушки. Дети бегают вокруг них, а по сигналу надо как можно больше собрать игрушек.
4. Игра «Стая» (комплекс №6).
5. «Будь внимателен» (комплекс №7).
6. П/И «Собачка» (комплекс № 9).
7. Подготовительная группа. Подвижная игра «Мышеловка».

3ч. Бег в медленном темпе. Ходьба.

### Комплекс №13 (март).

**Задачи.** Развивать у детей глазомер при метании, координацию и равновесие, быстроту движений и реакцию в играх.

1ч. Ходьба обычная, круговые движения руками. Бег в медленном темпе, боковой галоп.

2ч. 1. П/И «Горячая рука». Дети стоят в кругу, выставляют руки вперед, ведущий в центре. Он хлопает по рукам, до кого дотронется, тот выходит из круга.

2. Упр-е на равновесие «Не потеряй мешочек». Мешочек положить поверх шапки и идти по линии, держа равновесие.

3. Подвижная игра «Летает-не летает» (с мячом).

4. «Следы». Идти след в след за педагогом или ребенком, держа равновесие и балансируя.
5. «Не дай мячу коснуться твоих ног». Дети в кругу, водящий в середине с клюшкой (палкой) с мячом. Его задача попасть кому-нибудь в ноги, дети в это время подпрыгивают.
6. Метание мешочков в цель разными способами.
7. Подготовительная группа. Подвижная игра «Горелки».

3ч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба. Дыхательные упражнения.

#### Комплекс № 14 (март).

**Задачи.** Учить детей катить обруч по прямой линии. Развивать у детей прыгучесть в играх. Учить детей принимать позу баскетболиста при бросании мяча в корзину.

1ч. Ходьба обычная, с различными движениями рук. Бег «змейкой», спиной вперед.

2ч. 1. «Прыгай по линии». Прыжки на 2 ногах через линию боком.

2. «Быстро докати обруч до флажка». Дети становятся на одну линию и катят обруч до ориентира.
3. «Допрыгай на 1 ноге». Дети друг за другом прыгают на 1 ноге 3-4 метра, обратно на другой ноге.
4. Бег наперегонки на расстояние 20-25 метров.
5. «Попади мячом в кольцо». Дети по - очереди бросают мяч в кольцо 2 руками из стойки баскетболиста.
6. Бег широкими шагами по дорожке с размахом рук.
7. 7. Подготовительная группа. Подвижная игра «Сбей кеглю».

3ч. Оздоровительная ходьба вокруг детского сада, чередовать с прыжками. Ходьба в медленном темпе.

#### Комплекс № 15 (апрель).

**Задачи.** Закреплять с детьми лазание по лестнице чередующим шагом, перебрасывать мяч друг другу в парах разными способами. Закреплять в подвижных играх двигательные умения и навыки детей.

1ч. Ходьба обычная, с рывками рук. Бег в медленном темпе, среднем и быстром по сигналу.

2ч. 1. «Наперегонки парами» (комплекс №5).

2. П/И «Догони свою пару» (комплекс № 5).

3. «Прыжки». Дети встают на линию старта, отталкиваясь 2 ногами прыгают, как можно дальше, делая большие прыжки.

4. Упражнение в лазании. Лазание по лестнице чередующим шагом.

5. Упражнение «Перебрасывание мяча». Перебрасывание мяча в парах разными способами.

6. П/И «Собачка» (в кругу).

7. Подготовительная группа. Подвижная игра «Футбол». Дети делятся на пары и отрабатывают подачу мяча ногой друг другу.

3ч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба. Дыхательные упражнения.

### Комплекс № 16 (апрель).

**Задачи.** Учить детей в эстафетах соревноваться дружно, помогая друг другу. Закреплять бег в парах, не расцепляя рук. Развивать у детей ловкость, выносливость, быстроту реакции.

1ч. Ходьба обычная. Бег обычный, по сигналу - врассыпную.

2ч. Эстафеты:

1. «Чья команда быстрее построится». По 1 сигналу – бег врассыпную, по 2 сигналу – построится в 2 колонны.

2. «Передай мяч». Дети передают мяч от капитана до последнего в колонне и обратно над головой.

3. «Кенгуру». Прыжки на 2 ногах до ориентира и обратно – бег обычный.

4. «Передай флажок». Дети по - одному бегут до ориентира и обратно, передавая следующему в колонне флажок.

5. «Бег парами». Дети строятся парами друг за другом. Скоростной бег парами до ориентира и обратно, не расцепляя рук.
6. «Бег тройками». Тоже, что и парами.
7. Подготовительная группа. Подвижная игра «Море волнуется раз».

3ч. Ходьба. Прыжки вокруг детского сада по дорожке. Дыхательные упражнения.

#### Комплекс № 17 (май).

**Задачи.** Учить детей слаженно и дружно соревноваться командой, помогая друг другу. Развивать у детей выносливость, быстроту движений, скоростной бег.

1ч. Ходьба, со сменой положения рук (вверх, вперед, в стороны, на плечи, на пояс).

Бег обычный, боковой галоп.

2ч. Эстафетные игры: Дети делятся на 2 команды.

1. Бег до ориентира, прыжки на 1 ноге вокруг кегли, обратно бегом.
2. Прыжки боком до ориентира и обратно.
3. Бег спиной вперед.
4. Бег с передачей различных предметов (флажки, палочки и т.д.).
5. Бег парами и тройками.
6. Прыжки на 2х, 1 ноге.
7. Подготовительная группа. Конкурс «Силачей». Кто больше раз сумеет присесть и встать на 1 ноге (мальчики и девочки отдельно, ногу менять).

3ч. Ходьба, бег, прыжки по оздоровительной дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 18 (май).

**Задачи.** Закреплять в игровых упражнениях двигательные умения и навыки: лазание, прыжки, метание и бросание, равновесие. Развивать у детей физические качества.

1ч. Ходьба под счет: 1-руки вперед, 2-вверх, 3-в стороны, 4-на пояс. Бег обычный.

2ч. 1. П/И «Сбей кеглю». Дети сбивают кегли различными предметами и разными способами.

2. Прыжки на скакалке разными способами.

3. Прыжки в длину с разбега.

4. Бросание мяча о стену и ловля его разными способами.

5.. Подготовительная группа. Прыжки с зажатым мячом или мешочком между ногами на расстояние 3-4 метра.

3ч. Ходьба, бег, прыжки по дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.

