

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБДОУ детского сада № 14 комбинированного вида Курортного района СПб.

Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 46 от 30.08.2024

Заведующий ГБДОУ детского сада № 14

комбинированного вида Курортного района СПб.

/ Михайленко О.Г.

|  |
| --- |
|  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Булавиной Анны Аркадьевны

для групп **общеразвивающей** направленности

ГБДОУ детского сада № 14 комбинированного вида Курортного района СПб.

**на 2024-2025 учебный год**

Санкт – Петербург

2024 г.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  | Стр. |
| **1.** | **Целевой раздел** | **3** |
| 1.1. | Пояснительная записка. |  |
|  | 1.1.1. Цели и задачи |  |
|  | 1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы. |  |
|  | 1.1.3. Значимые характеристики для разработки и реализации рабочей программы | 4 |
| 1.2. | Планируемые результаты. | 7 |
| 1.3. | Развивающее оценивание качества образовательной деятельности | 10 |
| **2.** | **Содержательный раздел** | **11** |
| 2.1. | Общие положения |  |
| 2.2. | Описание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие» |  |
| 2.3. | Взаимодействие взрослых с детьми | 20 |
| 2.4. | Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников | 22 |
| **3.** | **Организационный раздел** | **26** |
| 3.1. | Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка |  |
| 3.2. | Организация развивающей предметно-пространственной среды | 27 |
| 3.3. | Кадровые условия реализации программы | 29 |
| 3.4. | Материально-техническое обеспечение Программы. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания | 30 |
| 3.5. | Планирование образовательной деятельности | 30 |
| 3.6. | Режим дня и распорядок |  |
|  | 3.6.1. Режимы дня |  |
|  | 3.6.2.Структура реализации образовательной деятельности | 35 |
|  | 3.6.3. Расписание занятий | 38 |
| 3.8. | Приложения  Приложение 1. Планирование образовательной деятельности по физическому развитию на период сентябрь-май  Приложение 2. Планирование образовательной деятельности по физическому развитию в летний период (июнь – август) | 39  85 |

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа инструктора по физической культуре для групп общеразвивающей направленности ГБДОУ детского сада № 14 комбинированного вида Курортного района СПб. (далее – рабочая программа, программа) разработана в соответствии с Федеральным ФГОС ДО и на основе Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 14 комбинированного вида Курортного района СПб. (далее ОП, образовательная программа). Рабочая программа (далее – программа) раскрывает структуру и содержание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие». Единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования и направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, сохранение и укрепление здоровья детей.

Обучение и воспитание в детском саду осуществляется на русском языке. Продолжительность пребывания детей в группе 12 часов. Режим работы ГБДОУ: понедельник, вторник, среда, четверг, пятница с 7.00 до 19.00; выходные дни: суббота, воскресенье, нерабочие дни – праздничные дни. в дошкольных группах общеразвивающей направленности ГБДОУ (младшей, средней и старшей), сформированных по возрастному принципу. Предельная наполняемость групп общеразвивающей направленности: в младшей группе - 30 детей от 3 до 4 лет; в средней группе - 30 детей от 4 дог 5 лет; в старшей группе - 30 детей от 5 до 7 лет.

*1.1.2 Цели и задачи*

**Цель:** реализация содержания образовательной области «Физическое развитие» образовательной программы ГБДОУ детского сада № 14 комбинированного вида Курортного района СПб. (далее – ДОУ, детский сад) в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования; создание оптимальных условий всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья дошкольников путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма.

Основными задачамипедагогов и родителей являются создание условий для правильного физического развития ребенка, обеспечение оптимального режима двигательной активности, способствующего своевременному раз­витию моторных функций, правильному формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников, с уче­том сензитивных для развития определенных двигательных умений периодов.

**Задачи** физического воспитания детей**:**

1. Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка.
2. Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.
3. Непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физио­логических).
4. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
5. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие.
6. Формирование широкого круга игровых действий.
7. Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потреб­ности в ней.

*1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы*

Содержание программы определено с учетом **дидактических принципов** (которые для детей с речевой патологией приобретают особую значимость), а именно:

- развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);

- единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;

- совместной деятельности взрослых и детей, а также самостоятельной деятельности детей в рамках образовательной деятельности и при проведении режимных моментов;

- образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;

- последовательности: построение процесса обучения от простого к сложному, от известного к неизвестному;

- доступности, учитывающий возраст, зону актуального развития ребенка, программные требования воспитания и обучения;

- наглядности для правильной организации коррекционно-развивающего процесса;

- преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой

**и специфических принципов**:

- принцип природосообразности, который учитывает общность развития нормально развивающихся воспитанников и сверстников, имеющих речевые нарушения, и основывается на онтогенетическом принципе, учитывая закономерности развития детской речи в норме;

- принцип коррекционной направленности образования;

- структурно-системный принцип, подразумевающий системный анализ того или иного нарушения и организацию коррекционно-педагогической работы с учетом структуры дефекта (Л.С. Выготский);

- принцип дифференцированного подхода, который раскрывается в дифференцированном обучении детей в соответствии с их возможностями, проблемами и потребностями;

- принципа комплексности способствует более высоким темпам общего и речевого развития детей и предусматривает совместную работу учителя - логопеда, педагога - психолога, музыкального руководителя, медицинского работника дошкольного учреждения и воспитателей.

*1.1.3. Значимые характеристики для разработки и реализации рабочей программы*

**Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей.**

*Возрастные и индивидуальные особенности детей от 1г.6 мес. до 2 лет*

На втором году жизни развивается самостоятельность детей, формируется предметно – игровая деятельность, появляются элементы сюжетной игры. Общение с взрослыми носит ситуативно-деловой характер, затем характер делового сотрудничества. Совершенствуется восприятие, речь, наглядно – действенное мышление, чувственное познание действительности.

Постепенно совершенствуется ходьба. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети выполняют боковые шаги, медленно кружатся на месте. В начале второго года дети и охотно лазают, перелезают через предметы, подлезают под предметы. На втором году жизни из отдельных действий складываются элементы деятельности, свойственной дошкольному детству. В предметной деятельности появляются соотносящиеся и орудийные действия.

Успехи в развитии предметно – игровой деятельности сочетаются с ее неустойчивостью. Имея возможность приблизиться к любому предмету, попавшему в поле зрения, ребенок бросает то, что держит в руках, и устремляется к нему. Постепенно он с помощью взрослого учится доводить начатое дело до конца, добиваясь результата. Совершенствуется самостоятельность детей в предметно – игровой деятельности и самообслуживании. Расширяется ориентировка в ближайшем окружении.

Активный словарь начинает развиваться; закрепляется и углубляется деловое сотрудничество с взрослыми; между детьми сохраняется и развивается тип эмоционального взаимного общения.

*Возрастные и индивидуальные особенности детей от 2 до 3 лет*

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее.

Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются соотносящие и орудийные действия. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых. Интенсивно развивается активная речь детей. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

В середине третьего года жизни появляются действия с предметами заместителями. Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения.

Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом.

Дети владеют основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), сидят на корточках, спрыгивают с нижней ступеньки. Более сложны для малыша лазание и метание, где параллельно развиваются многие полезные движения, особенно кисти и пальцев, совершенствуются координация движений, ловкость, глазомер.

Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

*Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 3-4 лет*

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый, частота дыхания - 30 в минуту жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 34 лет составляет 400- 500 см. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена.

В 3,5 года ребенок умеет бегать, ускоряя и замедляя бег, изменить направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу. Дети еще не владеют четкими движениями при ходьбе и беге, поэтому часто теряют равновесие, падают.

Ребёнок прыгает с нижней ступеньки (40 см), чередует ноги, поднимаясь по лестнице. Без труда катается на велосипеде, поворачивая на ходу. Может одновременно действовать руками и ногами (хлопать в ладоши и притопывать).

Держит равновесие на одной ноге в течение 2 сек. Шагает, ступая с пятки на носок.

Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. При этом держит руки так, чтобы их видеть, а локти разводит в стороны. Переносит вес тела с одной ноги на другую для броска.

Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры - действия с игрушками и предметами заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Неплохо ориентируется в своем теле. Развитие мелкой моторики осуществляется через доступные простейшие манипуляции со спортивным инвентарем. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

*Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 4 — 5 лет*

К пяти годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне

интеллектуальной компетентности ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

В развитии детей пятого года жизни происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма.

В связи с особенностями развития и строения скелета у детей 4-5 лет, продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются, неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость и возрастанием мышечной силы.

Брюшной тип дыхания заменяется грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900— 1060 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено и в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, падает работоспособность.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов поэтому появляется возможность сопровождать свою игру речью и воспринимать указания педагога в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения.

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Легко удерживает равновесие при ходьбе и беге. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. При этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Он способен изменить скорость, направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу. Умеет при ходьбе держаться прямой линии, а также бросать мяч и не терять при этом равновесия.

Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы и бега, при этом легко удерживает равновесие. На бегу достаточно свободно сворачивает за угол, меняет правление или останавливается. Может чередовать бег с прыжками. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Может стоять на одной ноге 4-8 сек. Неуклюже подпрыгивает на одной ноге.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке.

Поднимается по висячей лестнице, меняя ноги (иногда с посторонней помощью). Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземлятся, сохраняя равновесие. Может перепрыгнуть через препятствие высотой до 35 см.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Растущее двигательное воображения становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. На первый выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техникой движений. Однако учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игрой.

*Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 5-7 лет*

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ре­бенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психоло­гические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процес­са: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развивают­ся двигательные способности. Заметно улучшается координация и ус­тойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении боль­шинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конеч­ностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявля­ются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здо­ровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего не­обходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здо­ровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, дви­жения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В тече­ние шестого года жизни совершенствуются основные нервные процес­сы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом воз­расте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

**1.2. Планируемые результаты**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры, представленные в Рабочей программе базируются на ФГОС ДО и одновременно учитывают ее отличительные особенности и приоритеты. Представленные в Рабочей программе целевые ориентиры помогут определиться, в каком направлении «вести» развитие детей, как спроектировать индивидуальный образовательный маршрут каждого ребенка.

Целевые ориентиры как ценностные установки и векторы развития ребенка. Их следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей (законных представителей), обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

***Целевые ориентиры образования на этапе завершения раннего возраста***

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

- владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;

- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;

- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;

- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

**Панируемые промежуточные результаты** (как целевые ориентиры) **освоения детьми Рабочей программы по «Физическому развитию» для детей к 3 годам**

Развито умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), есть представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Есть представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формируется представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Дети знают упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма. Есть представление о необходимости закаливания.

Развиты разнообразные виды движений. Умеют ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Умеют действовать совместно. Строятся в колонну по одному, шеренгу, круг, находят свое место при построениях.

Отталкиваются двумя ногами и правильно приземляются в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимают правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Умеют энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Сохраняют правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Реагируют на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняют правила в подвижных играх.

Панируемые промежуточные результаты детей к 4 годам

Формируется представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширяются представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомы с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивается умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формируется представление о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжают знакомиться с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Сформирована правильная осанка.

Совершенствуются двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Умеют ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы; перелезают с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Умеют прыгать через короткую скакалку.

Умеют принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Знают построения, соблюдают дистанции во время передвижения.

Развиваются психофизические качества: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивается организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Панируемые промежуточные результаты детей к 5 годам

Есть представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Сформировано представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Знакомы с возможностями здорового человека. Формируется интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомы с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомы с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Сформировано умение осознанно выполнять движения.

Совершенствуются двигательные умения и навыки детей. Развиваются быстрота, сила, выносливость, гибкость.

Умеют легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Бегают наперегонки, с преодолением препятствий.

Лазают по гимнастической стенке, меняя темп.

Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Умеют ориентироваться в пространстве.

Помогают взрослым готовить физкультурный инвентарь.

Панируемые промежуточные результаты детей к 6 годам

Ребенок:

выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;

выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;

выполняет разные виды бега;

сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;

осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;

знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;

владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

*К семи годам:*

* ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
* ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
* ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;
* ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
* у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
* ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
* ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

**1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности** *(педагогическая диагностика освоения детьми программы)*

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития ребенка. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики - карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в рамках образовательной области «Физическое развитие». Содержание педагогической диагностики включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования и настоящей рабочей программой; периодичность проведения - 2 раза в течение учебного года. Начальная (входная) диагностика направлена на определение достижений, индивидуальных проблем, проявлений, требующих педагогической поддержки; определение задач работы; при необходимости - составление индивидуальных маршрутов для работы с детьми. В конце года (итоговая диагностика) помогает выявить уровень сформированности социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений ребенка на этапе завершения обучения в данной возрастной группе; а также оценить качество образовательной деятельности

Результаты диагностики используются для решения следующих задач:

- индивидуализация образования;

- оптимизации работы с группой детей.

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.**

**2.1. Общие положения**

В области физического развития основными ***задачами образовательной деятельности*** являются создание условий для:

укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни;

развития различных видов двигательной активности;

формирования навыков безопасного поведения.

*В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни*

Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для здоровья.

*В сфере развития различных видов двигательной активности*

Взрослые организую пространственную среду с соответствующим оборудованием - как внутри помещений Организации, так и на внешней ее территории (горки, качели и т. п.) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п. Проводят подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки. Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

*В сфере формирования навыков безопасного поведения*

Взрослые создают безопасную среду, а также предостерегают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

**2.2. Описание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие»**

**Группа раннего возраста**

Дети 1,6-2лет

Развитие движений

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

Ходьба и упражнения в равновесии.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

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

Подвижные игры.

Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее. Подвижные игры проводятся индивидуально и по подгруппам (2–3 человека). Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча). Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу. Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу. Примерный список подвижных игр «Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др. Самостоятельные игры детей с игрушками, стимулирующими двигательную активность: с каталками, тележками, автомобилями и пр.

Дети 2-3 лет

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

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

*Физическая культура*

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, ит. п.).

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

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

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

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

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

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

**Младшая группа (3-4 года)**

Содержание педагогической работы 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 опорно­двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление 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.).

*Основные цели и задачи:*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

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

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельное

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

*Физическая культура*

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и 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 положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей 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.

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 (4 - 5 лет)**

Содержание 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 опорно­двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление 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.).

*Основные цели и задачи:*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

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

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельное

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

*Физическая культура*

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, перелезать через предметы. Учить перелезать 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 кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

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.*

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.

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 (5-7 лет)**

Движения детей старшего дошкольного возраста уже достаточно скоординированы, подконтрольны их сознанию и могут регулироваться и подчиняться волевому усилию. В этом возрасте дети интересуются, почему надо выполнять так, а не иначе, понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения и конечным результатом. Они становятся более настойчивыми в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, организоваться для решения соревновательных и игровых задач, хорошо понимают и выполняют команды. Поэтому в ходе физического воспитания детей на третьей ступени обучения большое значение приобретает формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность и повторность в обучении.

В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

В этот период продолжается развитие физических качеств детей: объема движений, силы, ловкости, выносливости, гибкости, координированности движений. Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у детей в различные режимные моменты: на утренней гимнастике, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов и т.п.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений дети учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Взрослые привлекают детей к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д.

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 наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление 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.).

*Задачи работы*

* непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни;
* развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координированности и точности действий, способности поддерживать равновесие;
* накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
* совершенствование навыков ориентировки в пространстве;
* использование игр-соревнований, эстафет.

*Основные движения*

Ходьба и бег.

Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо, в колонне по одному, по два, по три, с выполнением заданий педагога, имитационными движениями.

Обучать детей ходьбе в колонне.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», врассыпную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.

Упражнения в равновесии

Учить ходить по линии с мешочком с песком за ладони вытянутой руки; по шнуру с мешочком с песком на ладони вытянутой руки; в прямом направлении с мешочком с песком на голове; по доске до конца, повернуться, идти назад.

Учить расходиться вдвоем по лежащей на полу доске; вбегать и сбегать по наклонной доске.

Учить ходить по гимнастической скамейке до конца, затем спускаться с нее; ходить по скамейке гимнастическим шагом, ставя ногу с носка, руки в стороны, перешагивая через предметы.

Формировать умение перешагивать одну за другой рейки, приподнятые на высоту 20 см.

Учить ходить по ребристой доске, ступая на рейки носками. Обучать пере­шагиванию одного за другим 5—6 кубиков, набивных мячей.

Учить после бега по сигналу вставать на скамейку, удерживая равно­весие.

Совершенствовать умение кружиться на месте в одну и обратную сторону.

Учить стоять на носках, руки вверх.

Формировать умение стоять на одной ноге, руки вверх, вторая нога поднята коленом вперед; стоять на одной ноге, вторая — в сторону, руки вверх.

Ползание и лазание

Совершенствовать умение ползать на четверень­ках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3—4 м); по гимнастической скамейке на животе, на коленях; по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья на четвереньках по гимнастической скамейке назад. Обучать вползанию и сползанию по наклонной доске; пролезанию в обруч, пере­ползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастиче­ской стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

Прыжки

Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед.

Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с про­движением вперед.

Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см; перепрыгивать последовательно на двух ногах 4—5 предметов высотой 15—20 см; перепры­гивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и др.).

Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с раз­бега; в высоту с разбега.

Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку: неподвижную *(h* = 3—5 см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом.

Катание, бросание, ловля, метание

Закрепить и совершенствовать на­выки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными спо­собами. Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстоя­ние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и др.) с помощью двух рук.

Учить прокатывать мячи по прямой, «змейкой», зигзагообразно с помо­щью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывать обручи инди­видуально, шагом и бегом.

Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя ру­ками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками.

Формировать умения отбивать мяч об пол на месте (10—15 раз) с продви­жением шагом вперед (3—5 м); перебрасывать мяч из одной руки в другую; подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3—5 раз подряд; перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях.

Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи, метать предметы в гори­зонтальную и вертикальную цели (расстояние до мишени 3—5 м).

*Ритмическая гимнастика*

Совершенствовать умение выполнять физиче­ские упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по твор­ческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей музыкального произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить детей импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).

*Строевые упражнения*

Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, врассыпную.

Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две.

Обучать детей расчету в колонне и в шеренге по порядку, на первый-второй; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворо­тов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

*Общеразвивающие упражнения*

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечево­го пояса: учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за головой; поднимать вверх руки со сцепленными в «замок» пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Учить выполнять *упражнения для развития и укрепления мышц спины:* поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; наклоняться **в** стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке.

Учить выполнять ***упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног:*** приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять вы­пад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать пред­меты пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.).

Учить выполнять упражнения как без предметов, так и с различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакал­ками и др.).

*Спортивные упражнения*

Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега.

Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворотов вправо и влево.

*Спортивные игры*

Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), ба­скетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

*Подвижные игры*

Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры. Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. Знакомить с народными играми.

*Примерный перечень подвижных игр*

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.

Взаимопроникновение образовательной области «Физическое развитие» и взаимодействие с другими обеспечивает целостность образовательного процесса.

|  |  |
| --- | --- |
| Образовательная область | Содержание интеграции с «Физическим развитием» |
| Социально-коммуникативное развитие | Развитие игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, стимулирование к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Формирование умения согласовывать действия со сверстниками. Развитие инициативности, активности, самостоятельности в ходе совместной и индивидуальной деятельности.  Воспитание чувство гордости за спортивные достижения России. Воспитание потребности ухаживать за своими вещами. Стимулирование стремления помогать взрослому в подготовке физкультурной среды (в группе, на спортивной площадке и т.д.). Воспитание потребности в аккуратном обращении со спортивным оборудованием, инвентарем.  Воспитание интереса к совместным подвижным играм. Воспитание стремления организовывать игры, соревнования и участвовать в них. Стимулирование интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.  Обеспечение разностороннего развития личности ребенка, развитие его волевых качеств: воспитание выдержки, настойчивости, решительности, смелости, организованности, инициативности, самостоятельности, творчества, фантазии.  Развитие организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками во всех формах организации двигательной активности. |
| Познавательное развитие | Формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Расширение представлений о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширение представлений о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. Пополнение знаний о видах спорта. Развитие навыков ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно. Развитие восприятия предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве. Расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Расширение кругозора детей в области подвижных игр, обогащать представления об их разнообразии и пользе. Знакомство в доступной форме со сведениями из истории олимпийского движения. |
| Речевое развитие | Формирование диалогической речи. Обогащение и активизация словаря за счет проговаривания названий частей тела, действий и названий упражнений в процессе двигательной деятельности; названия спортивного инвентаря. Работа над речью при проговаривании считалок, стихотворений, потешек, при проведении словесных игр. Формирование умения словесно описывать свое самочувствие Формирование умения координировать речь с движением. |
| Художественно-эстетическое развитие | Пополнение игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, стимулирование к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развитие умения оценивать красоту и выразительность, двигательное творчество. Формирование умения сочетать движения с музыкой. Формирование выразительности, грациозности и пластичности движений Развитие творчества и умения придумывать варианты игры и упражнений.  Стимулирование к активному участию в развлечениях и праздниках. Создание условий для развития муз. слуха и вкуса. |

**2.3. Взаимодействие взрослых с детьми**

В образовательном процессе используются наглядные методы (наблюдение; демонстрация); практические методы

- упражнение (многократное повторение умственных и практических действий заданного содержания); игровые методы и приемы (подвижные, дидактические игры); воображаемая ситуация в развернутом виде; словесные методы (рассказ педагога, беседа, чтение художественной литературы). Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности. С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими.

Личностно-развивающее взаимодействие со взрослым предполагает индивидуальный подход к каждому ребенку: учет его возрастных и индивидуальных особенностей, характера, привычек, предпочтений. При таком взаимодействии в центре внимания взрослого находится личность ребенка, его чувства, переживания, стремления, мотивы. Оно направлено на обеспечение положительного самоощущения ребенка, на развитие его способностей и расширение возможностей для их реализации. Взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая ребенка; предоставляет дошкольникам возможность выражать свои переживания, чувства, взгляды, убеждения и выбирать способы их выражения, исходя из имеющегося у них опыта, в том числе средств речевой коммуникации.

*Направления и способы поддержки детской инициативы*

1. Позиция педагога при организации жизни детей в детском саду – дать ребёнку возможность самостоятельного накопления чувственного опыта и его осмысления. Основная роль воспитателя - организация ситуаций для познания детьми отношений между предметами, когда ребенок сохраняет в процессе обучения чувство комфортности и уверенности в собственных силах.

2. Личностно-ориентированное взаимодействие с ребенком в процессе обучения, содержание которого - формирование у детей средств и способов приобретения знаний в ходе специально организованной самостоятельной деятельности.

3. Фиксация успеха, достигнутого ребенком, его аргументация создает положительный эмоциональный фон для проведения обучения, способствует возникновению познавательного интереса.

4. Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития ребенка, происходит через организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей; поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства; оценку индивидуального развития детей.

5. Взаимодействие с родителями по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, посредством создания образовательных проектов совместно с семьей.

*Группа детей раннего возраста*

Приоритетной сферой проявления зачатков детской инициативы является самостоятельная исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира.

Для поддержки самостоятельности необходимо:

предоставлять детям самостоятельность во всём, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;

отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей;

не критиковать результаты деятельности ребёнка и его самого как личность;

формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия;

приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией прогулочных участков с целью повышения самостоятельности;

побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладывание и вынимание, разбивание на части, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);

поддерживать интерес ребёнка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты; устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, чётко исполнять их и следить за их выполнением всеми детьми;

взрослым эмоционально положительно настраиваться на день работы;

переживать его как дар; радоваться совместности проживания этого дня с детьми.

Необходимо избегать ситуаций спешки, поторапливания детей. В целях поддержки инициативы ребёнка в продуктивной творческой деятельности возможно по указанию ребёнка создавать для него изображения, лепные фигуры, другие изделия; для стимулирования самостоятельных творческих действий - содержать в открытом доступе изобразительные материалы; поощрять занятия изобразительной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребёнка.

*Младшая группа*

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является продуктивная деятельность. Для поддержки детской инициативы необходимо:

отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;

всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу;

помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;

способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;

в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе;

не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог);

учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;

уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;

создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку, проявлять деликатность и тактичность;

всегда предоставлять детям возможности для реализации их замысла в творческой продуктивной деятельности.

*Средняя группа*

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы необходимо:

способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;

при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребенка, но не допускать критики его личности, его качества. Негативные оценки давать только поступкам ребенка и только с глазу на глаз, а не перед всей группой;

не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры;

обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры;

привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;

побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;

*Старшая группа*

*дети 5-6 лет*

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;

уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;

создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;

при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;

создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

*дети 6-7 лет*

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования;

спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы; повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п. рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;

создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;

обращаться к детям с просьбой показать те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;

поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;

создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;

при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;

учитывать и реализовать их пожелания и предложения;

организовывать концерты для выступления детей и взрослых.

**2.4. Взаимодействие с семьями дошкольников**

Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Большинство родителей готовы активно участвовать в процессе фи­зического воспитания и развития своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых умений. Именно поэтому работа с родителями является важным разделом работы инструктора по физической культуре. Правильно организованная работа с родителями будет способствовать повышению их грамотности, осведомлённости в вопросах физического воспи­тания, развития и оздоровления дошкольников.

Родителям важно знать возрастные особенности детей; средства профилактики плоскостопия и нарушений осанки; методики проведения утренней гимнастики, подвижных игр, закаливающих процедур; принципы организации рациональной развивающей среды для повышения двигательной активности детей.

Примерное распределение форм работы по взаимодействию с семьей на период сентябрь-май

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Название | Формы работы | Задачи |
| Сентябрь | | | |
| 1 | «Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»  «Физическая культура и оздоровление» | Родительское собрание  Анкетирование | Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании  Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению |
| 2 | «Летние виды спорта»  «Значение режима дня для здоровья ребенка»  Спортивная форма для занятий физической культурой в зале | Конкурс рисунков  Консультация | Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности  Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду  Выявить запросы родителей по данному направлению |
| 3 | «Как формировать представления о здоровом образе жизни»  «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью | Беседа | Расширять знания родителей о формировании здоровом образе жизни  Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка. |
| 4 | «Играем вместе с ребенком на прогулке»  «Проведем выходной день с пользой» | Консультация | Доставить радость общения и единения детям и родителям  Повышать интерес детей к физической культуре  Пропаганда здорового образа жизни  Познакомить родителей с формами организации отдыха в домашних условиях, на даче, на прогулке |
| Октябрь | | | |
| 1 | «Прогулка для здоровья»  «Двигательный режим детей 5 -7 лет» | Беседа  Консультация | Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье  Пропаганда здорового образа жизни |
| 2 | «Утренняя гимнастика»  «Ваш ребенок на занятиях по физической культуре» | Консультация | Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью |
| 3 | «Представления детей о здоровье и ЗОЖ»  «Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»  «День Здоровья» | Беседа  Спортивный праздник | Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье  Познакомить родителей с простыми в выполнении упражнениями для оздоровления часто болеющих детей  Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре |
| Ноябрь | | | |
| 1 | «Игры с мячом» | Консультация | Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты |
| 2 | «Профилактика ОРЗ и гриппа»  «Семейный отдых» | Рекомендации  Консультация | Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды  Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье |
| 4 | «Игры, в которые играют взрослые и дети»  Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья | Семинар-практикум (знакомство с любимыми играми детей) | Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности |
| Декабрь | | | |
| 1 | «Играем вместе с ребенком»  День здоровья «Со спортом мы дружим» | Беседа, рекомендации  Подготовк спортивного участка для развлечений | Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома  Привлекать родителей к организации проведения мероприятий  Пропаганда здорового образа жизни |
| 3 | «Зимние забавы» | Спортивный праздник на воздухе | Формирование представлений о здоровом образе жизни |
| 4 | «Русские народные традиции» | Беседа | Познакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни |
| Январь | | | |
| 1 | «Играем вместе с ребенком на прогулке» | Консультация, рекомендации | Формирование представлений о здоровом образе жизни |
| 2. | «Мы мороза не боимся» | Праздник спортивный |  |
| 3 | Неделя зимних игр и развлечений | Спортивное развлечение | Создать положительную эмоциональную обстановку  Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности |
| 4 | «Зимние виды спорта» | Конкурс рисунков | Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре  Пропаганда здорового образа жизни |
| Февраль | | | |
| 1 | «День Защитника Отечества»  «Защитники Отечества» | Праздник физкультурно-музыкальный  Фотовыставка  Выставка рисунков детей | Доставить радость общения детям с родителями  Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях  Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности |
| 2 | «Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей» | Беседа, рекомендации | Помочь родителям оценить эффективность использования физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья детей |
| 3 | «Зимние прогулки» | Беседа | Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ  Пропаганда здорового образа жизни |
| 4 | «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата» | Брошюра-Рекомендация | Познакомить родителей с упражнениями для развития правильной осанки |
| Март | | | |
| 1 | Праздник «Нам не страшны преграды, если мама рядом»  «Широкая Масленица» | Праздник музыкально-физкультурный  Физкультурный праздник | Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательно-игровой деятельности  Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ |
| 2 | «Спортивный уголок» | Рекомендации | Познакомить родителей со спортивным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей |
| 3 | «Мой мяч»  «Домашний «стадион» | Семинар-практикум  Рекомендации | Рассмотреть эффективность физических упражнений с мячами для развития мелкой мускулатуры рук  Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья  Пропаганда здорового образа жизни |
| 4 | День Здоровья | Спортивный праздник | Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье |
| Апрель | | | |
| 1 | Оздоровительный бег | Консультация | Познакомить родителей с методикой оздоровительного бега. |
| 2 | Дыхательная гимнастика | Интернет-презентация | Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации. |
| 3 | Босиком за здоровьем» | Консультация | Познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей |
| 4 | «Веселые старты» | Спортивный праздник | Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях |
| Май | | | |
| 1 | «Спорт, спорт, спорт» | Фотовыставка | Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ  Пропаганда здорового образа жизни |
| 2 | «Здравствуй, лето»  «Упражнения для профилактики плоскостопия» | Спортивный праздник  Консультация | Доставить радость общения детям с родителями  Побуждать родителей к активному участию в совместных праздниках  Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома  Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия |
| 3 | «Осторожно – Лето» | Консультация | Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период |
| 4 | «Наши достижения» | Родительское собрание | Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы  Составление плана работы на следующий год |

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка**

Эффективность педагогической работы во многом зависит от взаимодействия всех участников педагогического процесса с целью выработки единых требований к его организации.

*Взаимодействие с медицинскими работниками*

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности ДОУ и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинских работников, осуществляющих свою профессиональную деятельность по договору с ГБУЗ «Городская поликлиника № 68».

Основным направлением, требующим совместной деятельности является физическое состояние детей, посещающих детский сад.

В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, врач/ медицинская сестра заполняют листы здоровья, определяет группу по физической культуре, дает рекомендации по физическому развитию и двигательному режиму каждого ребенка.

Профилактика заболеваний – второе важнейшее направление совместной деятельности. Вместе разрабатывают рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Ведется контроль над организацией щадящего режима занятий для детей перенесших заболевания.

*Взаимодействие с воспитателями групп*

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателям групп по различным вопросам физического развития и воспитания детей:

- планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию; планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;

- оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.); планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения.

- разрабатывает и организует информационную работу с родителями.

совместно, 2 раза в год (вначале и в конце года) проводит обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор по физической культуре, воспитатель группы, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает воспитателю по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

*Взаимодействие с музыкальным руководителем*

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя. В совместной деятельности музыкальный руководитель:

- оказывает помощь в подборе музыкальных произведении к различным упражнениям и играм;

- участвует в проведении спортивно-музыкальных праздников и развлечений;

- разучивает с детьми танцевальные движения, развивает пластику, чувство ритма.

**3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) по образовательной области «Физическое развитие» направлена на обеспечение реализации АОП учреждения, и соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Профессиональный подход в организации развивающей предметно-пространственной среды образовательного учреждения является важным условием для создания оптимального режима двигательной активности дошкольников разных возрастных групп.

В ГБДОУ функционируют:

- групповые комнаты, в которых созданы физкультурные уголки для совершенствования двигательных навыков;

- зал для физкультуры и музыкальных занятий, холл, оснащённый оборудованием для образовательной работы по физическому развитию детей;

- холл второго этажа для игр и занятий с малыми группами детей и индивидуальных упражнений;

- прогулочные участки с уличным игровым и спортивным оборудованием, игровая площадка. ***Выполнение требований к РППС по физическому развитию***

*Содержательная насыщенность*

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой АОП). Организация РППС и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают двигательную активность всех воспитанников, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях. Предусмотрены возможности детей осуществлять разнообразные движения и «гасить», тормозить двигательную активность детей, когда это необходимо; возможность самовыражения детей.

*Трансформируемость*

Предусмотрена возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей:

*Полифункциональность*

Имеется разнообразные составляющие предметной среды, в том числе, пригодные для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов- заместителей в детской игре).

*Вариативность*

В наличии - разнообразные материалы, игры, игрушки и оборудование, обеспечивающие свободный выбор детей; осуществляется периодическая сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную активность детей.

*Доступность*

Используются все помещения и территория прогулочного участка, где возможно осуществление образовательной деятельности по физическому развитию воспитанников, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов, обеспечен свободный доступ всех детей к игрушкам, материалам, пособиям для детской активности. Материалы и оборудование исправны.

*Безопасность*

Все элементов РППС отвечают требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

***Для реализации двигательной активности, физического здоровья, охраны и укрепления здоровья детей*** созданы необходимые условия.

В групповых и других помещениях ГБДОУ достаточно пространства для свободного передвижения детей. Выделены помещения для разных видов двигательной активности имеется зал; помещение холла второго этажа (для подгрупповых занятий и игр с детьми), которые оснащены оборудованием и инвентарём для физического развития детей: гимнастическими скамейками, наклонными досками, горками-лесенками для лазания, бумами, мягкими модулями, тоннелями, детскими матами, стойками для прыжков в высоту и мишенями для метания.

***Зал*** (музыкально-физкультурный) – 1 (площадь - 70,56 кв. м.) расположен на 2 этаже детского сада, предназначен для проведения физкультурных и музыкальных занятий, гимнастики, культурных, спортивных досугов и развлечений, праздников. В соответствии с целями образования в работе с детьми используются: физкультурное оборудование, спортивный инвентарь, музыкальный центр, магнитофон, фортепиано, интерактивные комплексы «Колибри» и «Кубик», переносная аудио колонка, игры и пособия.

***Холл 2-го этажа*** - 1 (площадь – 37,5 кв. м.) используется для подгрупповой и индивидуальной работы с детьми по физическому и музыкальному развитию, а также для реализации мероприятий по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма - вариативной части образовательных программ. Здесь имеется фортепиано, ковёр, спортивное оборудование (гимнастические скамейки, маты, мячи, обручи, скакалки, палки гимнастические, кегли, мешочки, щиты для метания, игровые модули «Альма», игровой комплект «Кузнечик» и др.); наглядный и дидактический материал по ПДДТТ.

***В группах*** оформлены спортивные уголки с инвентарём для развития движений детей, игр малой подвижности в соответствии с задачами Программы и их индивидуальными потребностями; имеются пособия для развития мелкой моторики детей и индивидуальный спортивный инвентарь, массажные коврики, тренажёры и т.д.

***Обеспеченность РППС для реализации рабочей программы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование помещения (назначение) | Мебель, основное оборудование помещения | Оснащение развивающей предметно-пространственной среды помещения для образовательной деятельности |
| Зал (музыкально-физкультурный) - для проведения гимнастики, физкультурных занятий, соревнований, физкультурных развлечений, праздников | Пианино -1 шт.  Банкетки детские – 2 шт.  Скамьи мягкие – 8 шт.  Стул детский -25шт.  Стол журнальный -1 шт.  Стеллаж д/муз.инструм. -1 шт.  Интеракт.оборудование -2 шт.  Проектор -1 шт.  Музыкальный центр -1 шт.  В кабинете инструктора и муз.руководителя:  Стеллажи книжные – 3 шт.  Шкаф для одежды – 1 шт.  Стол письменный – 1 шт.  Стул взрослый – 2 шт. | Картотека для подвижных игр, маски и атрибуты к ним.  Картотека игр малой подвижности с масками и атрибутами к ним; комплексы материалов для проведения занятий по физкультурному воспитанию;  Пособия, игрушки, атрибуты, спортивный инвентарь, элементы оформления зала, элементы костюмов.  Фонотека: аудио и видео диски, эл. накопители с музыкальным материалом к  мероприятиям для детей  атрибуты для тематических игр.  Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, развития  физических качеств для проведения утренней гимнастики,  использование на занятии, для проведения игр разной степени подвижности (в зале, на улице); гимнастические скамейки. |
| Холл 2-го этажа - для подгрупповой и индивидуальной работы с детьми по физическому развитию | Ковёр – 1 шт.  Скамейки гимнастические – 2  шт., стул взрослый – 1 шт.  Банкетка детская – 4 шт.  Стеллаж для хранения  инвентаря – 3 шт.  Стойка для хранения мячей –  1 шт.  Пианино – 1 шт. | Спортивный инвентарь: складные гимнастические горки для лазания;  горки приставные; гимнастические скамейки высота 40см, 50 см;  гимнастические маты; кубы (большие и малые); дуги для подлезания  высота - (40, 50, 60 см); доска ребристая; обручи: диаметр 50см, 70см,  плоские обручи; палки гимнастические; скакалки; разноцветные  флажки, платочки, ленты, кубики, косички, кегли, погремушки;  мешочки с песком; баскетбольный щит; шапочки, маски для  подвижных игр; тоннели; фитбол мячи; гимнастические маты;  тренажеры для ног; тактильная дорожка; спортивные маты; мягкие  модули; спортивный лабиринт; канаты; мячи (волейбольные,  футбольные, резиновые (малый диаметр - 10см, большой диаметр - 20  -25 см); мишени для метания; игрушки резиновые; шары  пластмассовые; клюшки пластмассовые; шайбы пластмассовые;  бубны; ракетки для бадминтона; воланы |
| 6 прогулочных участков, игровая площадка – для организации разных форм двигательной активности на улице | Игровые модули и игровое уличное оборудование для развития движений детей (горки, качалки, стойки металлические с перекладинами и др.)  Беседки малые – 6 шт.; беседки большие – 6 шт. двигательной активности в случае неблагоприятных погодных условий | Мячи резиновые, скакалки, ограничители, кегли, клюшки хоккейные, ворота, дуги для подлезания, кубики, палки гимнастические, кольцебросы, игровые наборы «Кузнечик» и др. нестандартное оборудование, маски для подвижных игр. |

**3.3. Кадровые условия реализации программы**

ГБДОУ укомплектовано квалифицированными кадрами. Для эффективной реализации программы имеется инструктор по физической культуре (1 шт. ед.). Обеспечивается обязательное повышение квалификации (один раз в три года) специалиста по направлению педагогической деятельности, постоянно совершенствуются навыки ИКТ-компетентности.

Для обеспечения медицинского обслуживания воспитанников детского сада заключен договор с детской поликлиникой № 68 Курортного района СПб. Организационно-методическое сопровождение процесса реализации программы осуществляется старшим воспитателем (методистом) детского сада.

**3.4. Материально-техническое обеспечение Программы. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

В образовательном учреждении имеется всё необходимое оснащение и оборудование для образовательной деятельности детей по физическому развитию, для педагогической, административной и хозяйственной деятельности сотрудников. Помещения для ведения образовательной деятельности с детьми (групповые, зал, холл) расположены на двух этажах ГБДОУ. Они оснащены мебелью и техническим оборудованием, спортивным и хозяйственным инвентарём, музыкальными инструментами, компьютерными и техническими средствами, отвечающим требованиям безопасности, здоровьесбережения, соответствующим возрастным возможностям и интересам воспитанников.

**Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания по образовательной области «Физическое развитие»**

Организационно-методическое сопровождение образовательной программы формируется таким образом, чтобы педагог мог пользоваться им для реализации ее содержания и построить индивидуальную или групповую работу с детьми, а также - организовать их самостоятельную деятельность.

1. «От рождения до школы» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С. и др,- М., 2014.
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М., 1983.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе. - М., 2012.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М., 2010.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. Старший возраст. - М., 1999.
6. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. - М., 1983.
7. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет - М., 2004.
8. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. - М., 2011.
9. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. - М., 2005.
10. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. - М., 2010.
11. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. - М., 2010.
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7лет. - М., 2009

3.5. Планирование образовательной деятельности

Образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей. Организация образовательного процесса обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом решая поставленные цели и задачи, необходимо избегать перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту детей формах работы и учитывает особенности их здоровья.

Образовательная деятельность в ГБДОУ осуществляется круглогодично. Учебный год начинается с первого рабочего дня сентября, заканчивается в последний рабочий день августа. В летний период занятия проводятся, в основном, на прогулках (с учётом погодных условий). Предпочтение отдается спортивным и подвижным играм, спортивным праздникам, увеличивается продолжительность прогулок. Примерное планирование разработано на 2022-2023 учебный год с учётом особенностей работы в летний оздоровительный период (Приложение 1., Приложение 2.).

**3.6. Режим дня и распорядок**

**3.6.1. Режимы дня**

Оптимальное сочетание различных видов ежедневных занятий с физи­ческими упражнениями и подвижными играми помогает обеспечить рацио­нальную двигательную активность детей. Необходимо предусмотреть такое соотношение всех форм работы по физическому воспитанию в течение года, квартала, месяца, дня, которое способствует решению образовательных, вос­питательных задач в сочетании с развитием физических качеств, совершен­ствованием функциональной деятельности детского организма, повышением его работоспособности.

**Режим дня групп в холодный период года (сентябрь – май)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Деятельность | Раннего возраста | Младшая | Средняя | Старшая |
|  | Приход детей, совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей (утренняя гимнастика: 4-5 мин. в раннем возрасте, до 12 мин. в 6-7 лет) | 7.00 – 8.30 | 7.00 – 8.30 | 7.00 – 8.30 | 7.00 – 8.30 |
|  | Подготовка к завтраку, *завтрак* | *8.30 - 8.50* | *8.30 – 8.50* | *8.30 – 8.50* | *8.30 – 8.50* |
|  | Самостоятельная деятельность детей | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.00 |
|  | Занятия (перерывы между занятиями – 10 мин.); совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей | 9.00 – 9.40 | 9.00 – 10.30 | 9.00-10.15 | 9.00-10.55 |
|  | *Второй завтрак* | *9.15 - 9.25* | *10.00-10.10* | *10.15-10.25* | *10.05-10.15* |
|  | Подготовка к прогулке, прогулка: совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей | 9.40 - 11.10 | 10.30-12.00 | 10.25-12.00 | 10.55-12.20 |
|  | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к обеду | 11.10-11.20 | 12.00-12.15 | 12.00-12.15 | 12.20-12.30 |
|  | *Обед* | *11.20-11.50* | *12.15-12.45* | *12.15-12.45* | *12.30-12.55* |
|  | Гигиенические процедуры, подготовка ко сну | 11.50-12.00 | 12.45-12.55 | 12.45-12.55 | 12.55-13.00 |
|  | Дневной сон | 12.00-15.00 | 12.55-15.15 | 12.55-15.15 | 13.00-15.20 |
|  | Постепенный подъём, гимнастика после сна | 15.00-15.15 | 15.15-15.30 | 15.15-15.30 | 15.20-15.30 |
|  | *Полдник* | *15.15-15.35* | *15.30-15.50* | *15.30-15.50* | *15.30-15.50* |
|  | Совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей, занятие | 15.35-17.00 | 15.50-17.00 | 15.50-17.00 | 15.50-17.00 |
|  | Подготовка к прогулке, прогулка: совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей. Постепенный уход детей домой | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 | 17.00-19.00 |
| 1. Средняя продолжительность прогулки | | 3 ч. 10 мин | 3ч. 30 мин. | 3ч. 20 мин. | 3 ч. 20 мин. |
| 2. Продолжительность дневного сна | | 3 часа | 2 ч. 20 мин. | 2 ч. 20 мин. | 2 ч. 20 мин. |
| 3. Суммарный объём двигательной активности в день не менее | | 2 ч.30 мин. | 2 часов | 2 часов | 3 часа |

Примерный режим двигательной активности детей в течение дня (сентябрь-май)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Формы двигательной активности | Время двигательной активности детей в возрастных группах (мин.; ч., мин) | | | | | | |
| Раннего в. | | Младшая  3-4 года | Средняя  4-5 лет | Старшая | | Периодичность |
| 1,5-2 | 2-3 | 5-6 | 6-7 |
| *1 половина дня* | | | | | | | | |
| 1. | Приём детей, самостоятельная двигательная деятельность | 10 | 15 | 20 | 15 | 15 | 15 | Ежедневно |
| 2. | Утренняя гимнастика | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | Ежедневно |
| 3. | Игры и упражнения с движениями на музыкальных занятиях | 5 | 5 | 10 | 15 | 15 | 15 | 2 раза в неделю |
| 4. | Физ.минутки на статичных занятиях | - | - | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 2-3 | Ежедневно |
| 5. | Динамические переменки между занятиями | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 | 30 | Ежедневно |
| 6. | Прогулка: подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность, инд. работа по развитию движений | 30-35 | 35-40 | 40-45 | 45-50 | 55-60 | 60-65 | Ежедневно |
| 7. | Физкультурные занятия | 8 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 3 раза в неделю |
| *2 половина дня* | | | | | | | | |
| 8. | Бодрящая, корригирующая гимнастика (после сна) | 5 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | Ежедневно |
| 9. | Подвижные игры, физкультурные и музыкальные развлечения, досуги | 15  10 | 15  10 | 20  15 | 25  20 | 30  25 | 35  30 | Ежедневно,  1 раз в неделю |
| 10. | Активный отдых: физкультурные праздники, дни здоровья | - | - | до 40 | до 45 | до 60 | до 60 | 1 раз в квартал |
| 11. | Прогулка: подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность, инд. работа по развитию движений | 25-30 | 30 | 30-35 | 40-45 | 45-50 | 55-60 | Ежедневно |
| Максимальное время двигательной активности детей | | 117  1ч.57 | 135  2ч.15 | 174  2ч.54 | 203  3ч.23 | 248  4ч.08 | 292  4ч.52 | Ежедневно |

**Режим групп в летний период года (июнь - август)**

*Режим дня группы раннего возраста на летний период*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Деятельность | Время |
|  | Приём, осмотр детей, игры, утренняя гимнастика на прогулочном участке (при благоприятных погодных условиях) | 7.00 – 8.30 |
|  | Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30 - 8.50 |
|  | Самостоятельная деятельность детей | 8.50 – 9.00 |
|  | Совместная с педагогом образовательная и самостоятельная деятельность детей | 9.00 – 9.25 |
|  | Второй завтрак | 9.25 - 9.35 |
|  | Подготовка к прогулке | 9.35-9.45 |
|  | Прогулка: совместная деятельность педагога с детьми (игры, наблюдения, индивидуальная работа по развитию движений и самообслуживания; самостоятельная деятельность детей) | 9.45-11.10 |
|  | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность детей | 11.10-11.20 |
|  | Обед | 11.20-11.50 |
|  | Гигиенические процедуры, подготовка ко сну | 11.50-12.00 |
|  | Дневной сон | 12.00-15.00 |
|  | Постепенный подъём, гимнастика после сна | 15.00-15.15 |
|  | Полдник | 15.15-15.35 |
|  | Самостоятельная и совместная с педагогом образовательная деятельность детей | 15.35-15.55 |
|  | Подготовка к прогулке | 15.55-16.15 |
|  | Прогулка: совместная деятельность педагога с детьми (игры, наблюдения, индивидуальная работа по развитию движений и самообслуживания; самостоятельная деятельность детей). Постепенный уход детей домой | 16.15-19.00 |
| 1. Суммарная продолжительность прогулки | | 4 часа |
| 2. Продолжительность дневного сна | | 3 часа |
| 3. Суммарный объём двигательной активности в день не менее | | 3 часов |

*Сводный режим групп (детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет) в летний период года (июнь - август)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Деятельность | Младшая | Средняя | Старшая |
|  | Приём, осмотр детей, самостоятельная деятельность детей, игры, утренняя гимнастика на прогулочном участке (при благоприятных погодных условиях) | 7.00 – 8.30 | 7.00 – 8.30 | 7.00 – 8.30 |
|  | Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30 – 8.50 | 8.30 – 8.50 | 8.30 – 8.50 |
|  | Совместная образовательная деятельность педагогов с детьми, самостоятельная деятельность детей | 8.50 – 9.30 | 8.50 – 9.30 | 8.50 – 9.30 |
|  | Второй завтрак | 9.30 - 9.40 | 9.30 - 9.40 | 9.30-9.35 |
|  | Подготовка к прогулке, прогулка: совместная образовательная деятельность педагогов с детьми: подвижные и сюжетно-ролевые игры, наблюдения, трудовые поручения в природе; самостоятельная деятельность детей | 9.40-12.10 | 9.40-12.10 | 9.35-12.15 |
|  | Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры | 12.10-12.15 | 12.10-12.15 | 12.15-12.20 |
|  | Обед | 12.15-12.40 | 12.15-12.40 | 12.20-12.45 |
|  | Гигиенические процедуры, подготовка ко сну | 12.40-12.45 | 12.40-12.45 | 12.45-12.50 |
|  | Дневной сон | 12.45-15.15 | 12.45-15.15 | 12.50-15.20 |
|  | Постепенный подъём, гимнастика после сна | 15.15-15.25 | 15.15-15.25 | 15.20-15.30 |
|  | Полдник | 15.25-15.45 | 15.25-15.45 | 15.30-15.50 |
|  | Совместная с педагогом деятельность детей, самостоятельная деятельность детей | 15.45-16.15 | 15.45-16.15 | 15.50-16.20 |
|  | Подготовка к прогулке, прогулка: совместная с педагогом и самостоятельная деятельность детей. Постепенный уход детей домой | 16.15-19.00 | 16.15-19.00 | 16.20-19.00 |
| 1. Суммарная продолжительность прогулки | | 5ч. 15 мин. | 5ч. 15 мин. | 5 ч. 20 мин. |
| 2. Продолжительность дневного сна | | 2 ч. 30 мин. | 2 ч. 30 мин. | 2 ч. 30 мин. |
| 3. Суммарный объём двигательной активности в день не менее | | 4 часа | 4 часов | 4 ч. 30 мин. |

*Режим двигательной активности детей на летний период*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Формы двигательной активности | Время двигательной активности детей в возрастных группах (мин.; ч., мин) | | | |
| 2-3 года | 3-5 лет | 5-7 лет | Особенности |
| *1 половина дня* | | | | | |
| 1. | Приём детей, самостоятельная двигательная деятельность | 15 | 20 | 20 | Ежедневно |
| 2. | Утренняя гимнастика | 5 | 8 | 12 | Ежедневно |
| 3. | Прогулка:  развлечения и досуги  подвижные, хороводные игры, танцевальные движения, самостоятельная двигательная деятельность, инд. работа по развитию движений, посильный труд,  развлечения и досуги  для детей 5-7 лет - элементы спортивных игр | 10  100 | 20  110 | 30  115 | 1 раз в неделю  Ежедневно |
| 4 | Активный отдых: физкультурный праздник | - | до 45 | до 60 | 1 раз в квартал |
| *2 половина дня* | | | | | |
| 5. | Бодрящая, корригирующая гимнастика (после сна) | 6 | 8 | 12 | Ежедневно |
| 6. | Игры, самостоятельная двигательная активность | 20 | 15 | 15 | Ежедневно |
| 7. | Прогулка:  подвижные, хороводные игры, танцевальные движения, самостоятельная двигательная деятельность, инд. работа по развитию движений,  посильный труд,  для детей 5-7 лет - элементы спортивных игр | 150 | 170 | 180 | Ежедневно |
| Максимальное время двигательной активности детей | | 3ч.06 м. | 5ч.51м. | 6ч.24 м. | Ежедневно |

# Организация щадящего режима

 Данный режим назначается детям в период после острых заболеваний как реабилитационный, для детей **III-IV** группы здоровья.

Элементы щадящего режима

* Сон - увеличивается продолжительность дневного сна. Для этого ребенка укладывают первым и поднимают последним. Педагог обеспечивает спокойную обстановку перед укладыванием, иногда переводит на режим, соответствующий более раннему возрасту.
* Кормление - исключается нелюбимое блюдо; педагог не заставляет съедать целую порцию;  по показаниям соблюдает диету;  кормление детей с повышенной возбудимостью проводится отдельно от всей группы; увеличивается время, необходимое для приёма пищи.
* Организация бодрствования - во время непосредственно образовательной деятельности увеличено индивидуальное обращение к ребенку,  не допускается переутомление, разрешается отвлечься, сокращается  продолжительность занятия, освобождается  от третьего занятия, обеспечивается  рациональная двигательная активность в группе и на прогулке, педагог следит  за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).
* Физическое  воспитание - исключены  из занятий   физической культурой бег, прыжки, подвижные игры (в это время ребенок наблюдает за товарищами, помогает воспитателю);  во время гимнастических занятий педагог учить правильно дышать носом, путем подбора соответствующих упражнений;  следит за рациональным использованием свежего воздуха (постепенно на 15-20 минут увеличивается время пребывания на воздухе при температуре воздуха от –10° до –15° С). Не отменяются занятия утренней гимнастикой.

**Закаливающие процедуры**

*Воздушные ванны:*

После сна дети встают, идут в туалет, в группу (или физкультурный зал), делают бодрящую гимнастику, затем моют руки, обливают руки до локтя, умывают лицо, вытираются, идут одеваться. Время воздействия воздушной ванны после сна постепенно увеличивается через неделю на 1 минуту, с 2-3 минут до 10.

**3.6.2. Структура реализации образовательной деятельности**

Для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и спе­циальных задач физического образования и воспитания детей исполь­зуются различные его формы, учитывающие особенности развития наших детей.

* **Утренняя гимнастика.** Может организовываться с детьми ежедневно в помещении группы, в зале, в рекреации. В процессе проведения гимнастики рекомендуется использовать различные виды ходьбы и бега, игровые подражательные движения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры с речевым сопровождением, а также по­тешки, небольшие стихотворения и считалки. Для создания положительного эмоционального фона, хорошего, бодрого настроения у детей возможно ис­пользование музыкального сопровождения.

**Физические упражнения.** Основной формой работы по физическому воспитанию детей с ОНР являются физкультурные занятия, которые прово­дятся 3 раза в неделю в физкультурном зале, в остальные дни недели во время утренней и вечерней прогулок используют­ся комплексы подвижных игр и упражнений или отдельные игры. В процесс физкультурных занятий включаются разно­образные виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, катание, бросание, ловля, метание, ползание, лазание, упражнения на равновесие и координацию движений) и упражнений (строевые, общеразвивающие, спортивные), раз­личные подвижные и спортивные игры. Физкультминуткипроводятся в промежутках — интервалах между занятиями и во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки. Обычная продолжительность физкультминуток — от 1 до 3-х минут.

* **Подвижные игры в помещении и на прогулке** в течение дня во всех группах организуются с учетом предыдущей деятельности. Содержание и ор­ганизация подвижных игр соотносят с местом проведения, временем года, со­стоянием погоды и периодом прохождения определенного раздела программ­ного материала. Важно, чтобы каждый ребенок в течение дня принял участие в организованной воспитателем подвижной игре. Необходимо гибко сочетать фронтальную и групповую организацию детей. Чем старше дети, тем шире рекомендуется привлекать их к организации игр.
* **Прогулки.** Ежедневная продолжительность прогулки детей дошколь­ного возраста должна составлять не менее 3 часов. Прогулка организу­ется 2 раза в день: в первую половину дня, до обеда, и во вторую половину дня, после дневного сна или перед уходом детей домой, на прогулке организуются фи­зические упражнения и подвижные игры.
* **Самостоятельная двигательная деятельность.** С целью повышения двигательной активности детей в течение дня педагогам и специалистам не­обходимо поощрять самостоятельную двигательную деятельность детей. Она основана на полной свободе выбора игр и упражнений ребенком. Для этого в групповых помещениях и на прогулочных площадках должно выделяться место для физических упражнений и подвижных игр, создавая при этом со­ответствующие условия. Атрибуты для подвижных игр, физкультурное обо­рудование для упражнений должны присутствовать в группе в необходимом количестве. Для активизации самостоятельной деятельности на прогулке необходимо выносить разнообразный инвентарь (игрушки, мячи, обручи, ма­ски, султанчики и др.). При этом необходимо учитывать возрастные и ин­дивидуальные психофизические особенности детей, состояние их здоровья, физическую подготовленность, интересы воспитанников, на прогулке учиты­ваются метеопогодные условия.
* **Физкультурные досуги и праздники** проводятся с целью создать де­тям хорошее настроение и доставить радость, дать каждому ребенку возмож­ность проявить свои способности и умение дружно взаимодействовать со сверстниками, приобщить детей к соревновательной деятельности. Активный отдых дошкольников строится на знакомом детям двигательном материале. Физкультурные досуги проводятся один раз в месяц — 25—35 ми­нут. Физкультурные праздники проводятся 1 раз в квартал, продолжительность физкуль­турных праздников до 1 часа.

Коррекция нарушений речи проводится с учетом ведущей деятельности во время физкультурного мероприятия. У детей дошкольного возраста тако­вой является игровая деятельность, которая становится средством развития аналитико-синтетической деятельности, моторики, сенсорной сферы, обога­щения словаря, усвоения языковых закономерностей, формирования лично­сти ребенка.

*Некоторые виды физкультурных занятий:*

* Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.
* Тематические занятия направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.
* Сюжетные тематические занятия построены на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление.
* Контрольно-проверочные занятия. Целью является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.).

**Структура физкультурного занятия**: состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

**Вводная часть** (1/6 часть занятия). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

**Основная часть** (4/6 части занятия). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

**Заключительная часть** (1/6 часть занятия). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые

**Способы организации детей при выполнении физкультурных упражнений, обучению и отработке основных движений**

* **Фронтальный способ**. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
* **Поточный способ**. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
* **Групповой способ**. Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
* **Индивидуальный способ**. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Методы физического воспитания.**

**1. Практические методы** применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления дви­гательных навыков и умений.

* *Повторение упражнений.* Чтобы создать мышечные ощущения, снача­ла целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом. На фоне такого целостного выполнения идет освоение элементов техники.
* *Проведение упражнений в игровой форме* применяется для закрепле­ния двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях (например, внезапные изменения ситуаций по ходу игры побужда­ют действовать быстрее, более ловко).
* *Проведение упражнений в соревновательной форме* создает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упраж­нений на организм ребенка, способствует проявлению максимальных функ­циональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются бо­лее высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (реши­тельность, честность, благородство и др.).

Соревновательным методом следует пользоваться осторожно. Он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочув­ствии и поведении детей.

**2. Наглядные методы:**

показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунков, фотографий, диафильмов и др.), имитации(подражания), зрительные ориентиры (предметы, разметка зала), звуковые сигналы.

**3. Словесные методы:** название упражнений, описание, объяснения, ука­зания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и др. В ра­боте с детьми с ОНР словесные методы сочетаются и используются вместе с практическими и наглядными. Словесные методы активизируют мышление ребенка, внимание, память, способствуют созданию более точных зритель­ных представлений о движении.

Известно, что временные связи устанавливаются в коре головного мозга быстрее и прочнее, когда мышечно-двигательный раздражитель сочетается с речедвигательным. Благодаря такому сочетанию в дальнейшем легко удается оживить след зрительного образа движения путем оживления следа словесно­го обозначения (название упражнения вызывает отчетливое представление о нем). И наоборот, при наблюдении за выполнением физических упражнений оживляется след словесного обозначения. Таким образом, словесные обозна­чения могут быть такими же раздражителями, как и физические упражнения.

С помощью слова детям сообщают знания, дают задания, повышают интерес к их выполнению, анализируют и оценивают достигнутые резуль­таты.

Отличительными чертами работы с детьми с ОНР являются: большее количество повторений при показе упражнений; более продолжительный показ упражнений и неоднократное детальное объяснение при показе фо­тографий, рисунков, схем и др.; более длительное запоминание располо­жения в зале зрительных ориентиров, замедленная реакция на звуковые сигналы и другое, что объясняется уже вышеназванными особенностями таких детей.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.** К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

* *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
* *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
* *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.

**3.6.3. Расписание занятий**

Примерное расписание физкультурных занятий на неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
| Группа раннего возраста | 9.00 – 9.10 |  | 15.45 – 15.55 |  | 15.45 – 15.55 |
| Младшая группа | 11.40 – 11.55 (улица) |  | 9.00 – 9.15 |  | 9.00 – 9.15 |
| Средняя группа | 11.15 – 11.35 (улица) |  | 9.25 – 9.45 |  | 9.25 – 9.45 |
| Старшая группа | 9.35 – 10.00 | 9.00 – 9.25 подгруппа (дети 5-6 лет)  9.35 – 10.05 подгруппа (дети 6-7 лет) |  | 10.20 – 10.45 |  |

**Примерное перспективное тематическое планирование совместной деятельности с детьми (вне занятий) по физическому развитию на учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **месяц** | **Праздники и развлечения, досуги** |
| сентябрь | Досуг «Спорт – это сила и здоровье» |
| октябрь | Досуг «Делай, как мы, делай лучше нас» |
|  |  |
| декабрь | «Веселые старты» игры - эстафеты |
| январь | Спортивный праздник «Мы мороза не боимся»  Досуг «Что нам нравится зимой» |
| февраль | Досуг «Герои спорта» |
| март | «Вечер эстафет», «В марте есть такой денек» |
| апрель | 7.04 – Всемирный день здоровья  Спортивный праздник «Веселые старты» |
| май | Досуг «Эстафеты с мячом»  Спортивный праздник «Здравствуй, лето» |

Приложение 1.

Примерное перспективное планирование образовательной деятельности на период сентябрь – май учебного года

ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | | Заключи тельная часть |
| ОРУ | | Основные движения | Подвижные игры |
|  | СЕНТЯБРЬ | | | | | | |
| 1-2 неделя-  Моя группа. Игрушки. | Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении, в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча вдаль. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию. | Ходьба стайкой в одном направлении за воспитателем.  Ходьба по дорожке | | Игровое упражнение «Дети» | Ползание - «Котята ползут по дорожке Произвольное бросание мяча- «Котята играют с мячами». | «Бегите все ко  мне» | Ходьба стайкой за педагогом |
| Ходьба стайкой в одном направлении за воспитателем.  Ходьба по дорожке | | Игровое упражнение «Дети» | Ползание - «Котята ползут по дорожке Произвольное бросание мяча- «Котята играют с мячами». | «Мой веселый звонкий мяч» | Ходьба стайкой за педагогом |
| 3-4 неделя «Осень. | Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдаль к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность. Вызывать положительный эмоциональный отклик на общение со взрослым и с детьми. | Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления | | ОРУ с  листьями | «Попрыгаем как зайчики» (прыжки на месте).  Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру. | «Солнышко и  дождик» | Ходьба стайкой соберем листья в букет |
| Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления | | ОРУ «Урожай» | «Попрыгаем как зайчики» (прыжки на месте).  Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру. | «Огуречик» |  |

Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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.

Социально коммуникативное развитие: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячам. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

Речевое развитие, помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом. Познавательное развитие, формировать навык ориентировки в пространстве. Художественно эстетическое развитие, проводить игры и упражнения под музыку

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключите льная часть |
| ОРУ | Основные движения | Подвижные игры |
| ОКТЯБРЬ | | | | | |
| 1-2 неделя  «Лесные животные осенью» | Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях. Учить прыгать с продвижением вперед и ползать, меняя направление. Воспитывать самостоятельность инициативу. Закреплять знание цвета. | Ходьба в сочетании с бегом за взрослым. | ОРУ «Мишки» | * «Прокати мяч по дорожке». Прокатывание мяча в прямом направлении. * «Зайчик скачет по дорожке». Прыжки с продвижением вперед. | «Медведь и добрые зайчата» | Ходьба стайкой за педагогом |
| Ходьба в сочетании с бегом за взрослым. | С мячом | * «Прокати мяч по дорожке». Прокатывание мяча в прямом направлении. * «Зайчик скачет по дорожке» . Прыжки с продвижением вперед. | «Волшебная  палочка» | Игровое упражнени е "Что я знаю о себе" |
| 3-4 неделя «Моя семья. | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному в разных направлениях, в прокатывании мяча в ворота, вползании и подлезании в ворота. Воспитывать внимание, самостоятельность, инициативу, положительное отношение к движениям. | Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за воспитателем, который меняет направление | «Дружная семья!» | Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним. | «Найди свой  дом» | Ходьба стайкой за педагогом |
| Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за воспитателем, который меняет направление | Игровое упражнени е без предметов | Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним. | «Найди свой  дом» | «Пойдем гулять!» Ходьба стайкой за педагогом |

Планируемые результаты развития интегративных качеств 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 2-мя 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 ОУ.

Социально коммуникативное развитие: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры. Учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила. Речевое развитие, помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом. Познавательное развитие, формировать навык ориентировки в пространстве. Художественно эстетическое развитие, проводить игры и упражнения под музыку.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключи тельная часть |
| ОРУ | Основные движения | Подвижные игры |
| НОЯБРЬ | | | | | |
| 1-2 неделя «Транспорт» | Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал.  Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезать через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед, знание формы. Воспитывать самостоятельность, ловкость, внимание. | Ходьба в колонне друг за другом, ходьба с перешагиванием предметов (расстояние 25-30 см), высотой 10— 15 см. всего 8 предметов. Бег с остановкой на сигнал. «Стоп!» (10—15 с). Повторить 2—3 раза | ОРУ «Машины» | Прокатывание мяча друг другу и ловля его. (1,5—2 м друг от друга). Ползание по прямой, перелезание через бревно. | Подвижная игра «Автомобили» | «Автомоб или едут в гараж» Ходьба друг за другом |
| Ходьба в колонне друг за другом, ходьба с перешагиванием предметов (расстояние 25-30 см), высотой 10— 15 см. всего 8 предметов. Бег с остановкой на сигнал. «Стоп!» (10—15 с). Повторить 2—3 раза | С флажками | Прокатывание мяча друг другу и ловля его. (1,5—2 м друг от друга). Ползание по прямой, перелезание через бревно. | Ходьба друг за другом |
| 3-4 неделя «Помогаем маме» | Упражнять детей в ходьбе в разных условиях (прямая и извилистая дорожки), в беге в медленном темпе за воспитателем. Учить прыгать с продвижением вперед, ползать по извилистой дорожке. Развивать | Ходьба по прямой и извилистой дорожкам. | ОРУ с  погремушками | «Ползание по извилистой дорожке».  «Прыжки с продвижением вперед по извилистой дорожке». | «Догони мяч» | Игровое упр. «Мы топаем ногами» |
| Ходьба по прямой и | ОРУ с | «Ползание по извилистой |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, активность. Дать представление — «прямая», «извилистая». | извилистой дорожкам. | погремушками | дорожке».  «Прыжки с продвижением вперед по извилистой дорожке». |  |  |

Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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.

Речевое развитие, помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом. Познавательное развитие, формировать навык ориентировки в пространстве.

Художественно эстетическое развитие, проводить игры и упражнения под музыку.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключите льная часть |
| ОРУ | Основные движения | Подвижные игры |
| ДЕКАБРЬ | | | | | |
| 1-2 неделя Зимние забавы | Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Учить бросать ме­шочек с песком через веревку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать ловкость, равновесие. Вызывать положительные эмоции от выполнения заданий, от общения с детьми и со взрослым. | Ходьба обычная, ходьба на носочках («Какие мы большие»), ходьба обычная с переходом на обычный бег, бег на носочках, ходьба. | «Здравствуй, зимушка-зима» | * Бросание мешочков с песком вдаль через веревку, натянутую на стойки выше вытянутой руки ребенка на 15—20 см. * Прыжки через мешочки. | Вот сидит наш пес Барбос» (№ 72). | Игра малой подвижност и «Зимой». |
| Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием ног («По сугробам»), ходьба обычная с переходом на обычный бег, бег на носочках, ходьба. | Вот сидит наш пес Барбос» (№ 72). | Игра малой подвижност и «На санках» |
| 3-4 неделя «Новогодняя елочка» | Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать активность и самостоятельность. Закреплять | Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твердой дорожке.  Повторить 2 раза. Бег по твердой и мягкой дорожкам. | ОРУ «Новогодняя  елочка» | * Ходьба по скамейке. * Прыжки в длину «Зайка прыгает через канавки». | «Волшебная палочка»(№ 46). | Игровое упражнение «Новый год» |
| Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твердой дорожке. | «Волшебная палочка»(№ 46). | Игровое упражнение «Новый |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | понятия «мягкая», «твердая». | Повторить 2 раза. Бег по твердой и мягкой дорожкам. |  |  |  | год» |

Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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.

Речевое развитие, помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом. Познавательное развитие, формировать навык ориентировки в пространстве.

Художественно эстетическое развитие, проводить игры и упражнения под музыку.

Социально коммуникативное развитие: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры. Учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключитель ная часть |
| ОРУ | Основные движения | Подвижные игры |
| ЯНВАРЬ | | | | | |
| 1-2 неделя Изменения в природе зимой | Учить ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании и подлезании на четвереньках, в бросании мяча об пол. Развивать ловкость, координацию, внимание. Воспитывать самостоятельность, активность. | Обычная ходьба, ходьба-имитация, (с высоким подниманием колен, по медвежьи, в перевалочку). | Игровое упражнение «Согревалочка» | 1. Подлезание под 2 дуги. 2. Бросание мяча об пол. | «Снежинки кружатся» | Пальчиковая гимнастика «Зима» |
| Обычная ходьба, ходьба-имитация, (с высоким подниманием колен, по медвежьи, в перевалочку). | ОРУ со снежками | 1. Подлезание под 2 дуги. 2. Бросание мяча об пол. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3-4 неделя «Кто живёт в лесу» | Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение ползать на четвереньках в разном темпе, прыгать с продвижением вперед в разных направлениях. Вызывать чувство удовольствия от совместных действий со взрослым и сверстниками, воспитывать доброжелательность. | Ходьба обычная, на носочках, ходьба по узкой дорожке, обычная ходьба. Бег «Догони меня». | ОРУ «Кто живёт в  лесу» | 1 .Подвижная игра «Чижик» (№ 45).  2.Подвижная игра «Волшебная палочка» (№ 46).  Подвижная игра «Медведь и добрые зайчата» (№ 49). | Подвижная игра "Лиса и зайцы" | Игра с речевым сопровожден нем «Наши уточки с утра» (потешка) |
| Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в подлезании под шнур. | Ходьба обычная, на носочках, ходьба по узкой дорожке, обычная ходьба. Бег «Догони меня». | ОРУ без предметов | -Прокатывание мячей в прямом направлении под шнур  - ходьба, подлезание под шнур. |

Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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.

Речевое развитие, помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом. Познавательное развитие, формировать навык ориентировки в пространстве.

Художественно эстетическое развитие, проводить игры и упражнения под музыку.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Вводная часть | | Основная часть | | | Заключит ельная часть |
| ОРУ Осн овные движен ия | | П/игра |
| ФЕВРАЛЬ | | | | | | |
| 1-2 неделя Рукотворны й мир. | Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (мягкая, твердая поверхность). Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности. | Ходьба обычная, бег по мягкой, твердой дорожкам. | ОРУ с кубиком | | - Ползание по твердой и мягкой дорожкам. «Достань колокольчик»- подпрыгивание вверх. | «Мой весёлый звонкий мяч» | Игра  «малой подвижное ти «Найди, что я |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность. Закреплять представление о твердых, мягких предметах. Активизировать словарь детей. | Ходьба обычная, бег по мягкой, твердой дорожкам. | ОРУ без предметов | - Ползание по твердой и мягкой дорожкам. «Достань колокольчик»- подпрыгивание вверх. |  | покажу» (взрослый показывае т картинку, дети ходят по залу, группе находят предмет) |
| 3-4 неделя Мой папа. Праздник пап | Учить двигаться, сохраняя направление. Выполнять действия в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе. Закреплять представления о цвете, форме предмета. Вызывать чувство радости от общения со взрослым и сверстниками. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную. | ОРУ «Мы  сильные» | «Меткие стрелки»- метание в горизонтальную цель в корзину.  «Салют»» (Воспитатель прокатывает мячи из корзины).  Дети собирают цветные мячи в корзинки. Девочки собирает красные мячи. Мальчики - синие мячи. | «Самолет  ы» | «Найди свой домик» |
| Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании. | -Прокатывание мячей в прямом направлении под шнур  - ходьба, подлезание под шнур. |

Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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. Социально коммуникативное развитие: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.

Речевое развитие, помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом. Познавательное развитие, формировать навык ориентировки в пространстве.

Художественно эстетическое развитие, проводить игры и упражнения под музыку.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключите льная часть |
| ОРУ | Основные движения | Подвижные игры |
| МАРТ | | | | | |
| 1неделя Вот какая мама | Совершенствовать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по доске, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы. Воспитывать ловкость, смелость, самостоятельность. | Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между обручами, расположенными в шахматном порядке. Бег между обручами. | ОРУ с  платочком | - Ползание по доске Перебрасывание мячей через шнур, подлезание под шнур и бег за ними. 3-4 раза. | П/и «По кочкам» | Игра малой подвижност и «Весенние цветочки» |
| 2-4 неделя Народная игрушка. Игрушки-забавы | Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между обручами, расположенными в шахматном порядке. Бег между обручами. | ОРУ  «Матрешки» | - Ползание по доске Перебрасывание мячей через шнур, подлезание под шнур и бег за ними. 3-4 раза. | Игра «Встали дети в круг» | Игра с речевым сопр. "Матрешки" |
| Совершенствовать умение ходить, ползать, прыгать в разных условиях. Формировать чувство прекрасного и умение это замечать в окружающем. | Ходьба по извилистой дорожке  Ходьба по мягкой дорожке  Ходьба по узкой дорожке | ОРУ  «Веселые погремушки» | Ползание по мягкой дорожке  Прыжки по извилистой дорожке с продвижением вперед. | «Карусель» | Игра малой подвижност и «Гуленьки» (Ой, люли, люли, люленьки!) |
| Ходьба по извилистой дорожке  Ходьба по мягкой дорожке  Ходьба по узкой дорожке | Ползание по мягкой дорожке  Прыжки по извилистой дорожке  П/и «Покати клубочек и догони его»  П/и «Соберем шары» |

Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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.

Социально коммуникативное развитие: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.

Речевое развитие, помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.

Познавательное развитие, формировать навык ориентировки в пространстве.

Художественно эстетическое развитие, проводить игры и упражнения под музыку.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | | Заключите льная часть |
| (ОРУ) | | Основные движения | Подвижн ые игры |  |
| АПРЕЛЬ | | | | | | |
| 1-2 неделя Весна. | Совершенствовать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость. Формировать умения взаимодействовать с взрослым и сверстниками | Ходьба друг за другом  Ходьба с перешагиванием через предметы (5-6 предметов) | | ОРУ «Весна пришла» | Ходьба по гимнастической скамейке  Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку с кубиком | Подвижн ая игра «Солныш ко и дождик». | Игра «Найдем лягушонка». |
| Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. | | ОРУ «Зайкина зарядка» (Утром  заинька проснулся) | Ходьба по гимнастической скамейке  Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку | Пальчиковая гимнастика «Кого встретили в лесу» |
| 3-4 неделя Птицы | Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал (слово, удар бубна, колокольчик)  Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, выполнять бросок мяча, мешочка способом «от плеча» | Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носочках. Бег с остановкой на сигнал. | | ОРУ «Как в лесу красиво стало» | Прыжки в длину с места (через ручеёк) - 4 раза.  Бросок мяча (через ручеёк) одной, затем другой рукой- 3 раза каждой рукой. | Подвижн ая игра «Мы топаем ногами». | Ходьба в колонне по одному. |
| Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носочках. Бег с остановкой на сигнал. | | ОРУ «Птицы» | Подвижн ая игра «Птички в гнездыш ках». | Ходьба в колонне по одному. |

Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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. Социально коммуникативное развитие: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.

Речевое развитие, помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом. Познавательное развитие, формировать навык ориентировки в пространстве.

Художественно эстетическое развитие, проводить игры и упражнения под музыку.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | | Заключит ельная часть |
| (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры | |
|  | МАЙ | | | | | | |
| 1 неделя Лето. | Закреплять умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать.  Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям. | Ходьба, бег в разном темпе в колонне по одному, изменяя темп по команде. | ОРУ без предметов | Бросание мешочков в горизонтальную цель. 3-4 раза  Прыжки из обруча в обруч. | Подвижная игра.  «Найди свой цветок». | Ходьба в колонне по одному. | |
| 2 неделя Растения | Закреплять умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать.  Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям. | Ходьба, бег в разном темпе в колонне по одному, изменяя темп по команде. | ОРУ с мячиком | Бросание мешочков в горизонтальную цель. 3-4 раза  Прыжки из обруча в обруч. | Подвижная игра «Воробышк и и кот». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «На окне в горшочке» | |
| 3 неделя Лето | Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в беге со сменой направления.  Вызывать удовольствие от совместных действий.  Упражнять в умении подпрыгивать на месте. Развивать внимание, ловкость. | Ходьба друг за другом  Ходьба с перешагиванием через предметы (5-6 предметов) | ОРУ с кубиками | «Позвони в колокольчик» - подпрыгивания вверх | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 неделя Летние забавы | Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в беге со сменой направления.  Вызывать удовольствие от совместных действий.  Упражнять в умении подпрыгивать на месте.  Развивать внимание, ловкость. | Игровое упражнение «Ноги большие и маленькие» | ОРУ с кубиками | П/и «Сними ленточку»  П/и «Остановись возле игрушки» | Подвижная игра «Коршун и наседка». | Ходьба в колонне по одному. |

Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | | Заключится  ьная часть |
| ОРУ | | Основные движения | Подвижные игры |
|  | СЕНТЯБРЬ | | | | | | |
| 1-2 недели­мая группа. Игрушки. | Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении, в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча вдаль. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию. | Ходьба стайкой в одном направлении за воспитателем.  Ходьба по дорожке | | Игровое упражнение «Дети» | Ползание - «Котята ползут по дорожке Произвольное бросание мяча- «Котята играют с мячами». | «Бегите все  ко мне» | Ходьба стайкой за педагогом |
| Ходьба стайкой в одном направлении за воспитателем.  Ходьба по дорожке | | Игровое упражнение «Дети» | Ползание - «Котята ползут по дорожке Произвольное бросание мяча- «Котята играют с мячами». | «Мой веселый звонкий мяч» | Ходьба стайкой за педагогом |
| 3-4 неделя «Осень. | Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдаль к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность. Вызывать | Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления | | ОРУ с  листьями | «Попрыгаем как зайчики» (прыжки на месте).  Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру. | «Солнышко  и дождик» | Ходьба стайкой соберем листья в букет |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | положительный эмоциональный отклик на общение со взрослым и с детьми. | Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления | ОРУ «Урожай» | «Попрыгаем как зайчики» (прыжки на месте).  Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру. | «Огуречик» |  |

Примерное комплексно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год в МЛАДШЕЙ группе с 3 до 4 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовател ьн ых областей |
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Физическое развитие\_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 мяч2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой», создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД. Социально коммуникативное развитие: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Речевое развитие, помогать детям доброжелательно обращаться друг |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств 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. | | | | |
| Вводная часть | 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 | | | |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | С кубиками | С погремушками |
| Основные виды движений | 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 инструктор ом. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте. | 1 .Ходьба по бревну приставным шагом 2.Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками. | 1 Ходьба по рейке, положенной на пол   1. Подлезать под шнур. 2. Катание мяча друг другу |
| Подвижные игры | «Бегите ко мне» | «Догони меня» | «Поймай комара» | «Найди свой домик» |
| Малоподви жные игры | «Мышки» Спокойная ходьба | «Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне | «Гуси идут домой» Спокойная ходьба в | Упражнение на дыхание «Потушим свечи» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | по одному | колонне по одному |  | с другом.  Познавательное развитие формировать навык ориентировки в пространстве  Художественно эстетическое развитие, проводить игры и упражнения под музыку |

ОКТЯБРЬ (младшая группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | | | Интеграция образовательных областей |
| Темы  Этапы  занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | | 3-я неделя | | 4-я неделя |
| Физическое развитие: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направления, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.  Социально коммун икативное развитие: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. Соблюдать правила |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств 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. | | | | | | |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя | | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С малым мячом | С флажками | | С кубиками | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте | 1. Bo время ходьбы и бега останавливаться   на сигнал воспитателя;   1. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 2. 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.   1. Ходьба по уменьшенной площади. 2. Катание мяча в ворота | |
| Подвижные | «Поезд», | «Солнышко и дождик» | «У медведя | | «Воробушки и кот» | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| игры |  |  | во бору» |  | безопасного передвижения в помещении.  Речевое развитие, развивать умение общаться спокойно, без крика.  Познавательное развитие формировать навык ориентировки в пространстве Художествен н о эстетическое развитие. проводить игры и упражнения под музыку |
| Малоподвижные игры | Звуковое упр. «Кто как кричит?» | Пальчиковая гимн.  «Молоток» | Упражнение на дыхание «Потушим свечи» | Самомассаж «Ладошки» |

НОЯБРЬ (младшая группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовател ьн ых областей |
| Темы  Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Физическое развитие: |
| 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. Социально коммуникативное развитие', продолжать укреплять и охранять здоровье детей. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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. | | | | |
| Вводная часть | 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 | | | |
| ОРУ | Без предметов | С малым мячом | С кубиками | С платочками |
| Основные виды движений | 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.   1. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 2. Метание мяча в горизонтальную цель |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Подвижные игры | «Мыши в кладовой» | «Автомобили» | «По ровненькой дорожке» | «Кот и мыши» | физических упражнений. Речевое развитие, помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.  Познавательное развитие формировать навык ориентировки в пространстве Художественно эстетическое развитие. проводить игры и упражнения под музыку, чувство ритма |
| Малоподвижны е игры | «Узнай по голосу» | «Пальчиковая гимн. «Моя  семья» | «Найди, где спрятано» | «Где спрятался мышонок» |

ДЕКАБРЬ (младшая группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | | | Интеграция образовател ьн ых областей |
| Темы  Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | | 4-я неделя | |
| Физическое развитие: |
| упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.  Социально коммуникативное развитие: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ упражнения вызывают хорошее настроение. Постепенно вводить игры с более сложными правилами и Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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. | | | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному | | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | | С кубиками | | С погремушками |
| Основные виды движений | 1 Ходьба по доске, положенной на пол   1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мяча друг другу | 1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей | | 1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой | | 1 .Ползание под дугой на четвереньках   1. Прыжки через набивные мячи 2. Прокатывание мяча друг другу, через |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ворота | Речевое развитие, развивать диалогическую форму речи Познавательное развитие формировать навык ориентировки в пространстве (вперед, назад, верх, вниз, право, лево).  Художествен н о эстетическое развитие. проводить игры и упражнения под музыку, чувство ритма.  Развивать диалогическую форму речи. |
| Подвижные игры | Наседка и цыплята | ««Поезд»» | «Птички  и птенчики» | «Мыши и кот», |
| Малоподвижные игры | «Лошадки» | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Найдем птичку» | «Каравай» |

ЯНВАРЬ (младшая группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовател ьн ых областей |
| Темы  ЭтапЫжшятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Физическое развитие: |
| упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие;.  Социально коммуникативное развитие: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ упражнения вызывают хорошее настроение. Постепенно вводить игры с более сложными правилами и |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств 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. | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий | | | |
| ОРУ | С мячом | С кубиками | С погремушками | С платочками |
| Основные виды движений | 1 .Ходьба по наклонной доске(20см).   1. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 2. Метание малого мяча в | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места | 1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко | 1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | цель |  | поднимая колени,  3. Прокатывать мяч друг другу | 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке | Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.  Речевое развитие. развивать диалогическую форму речи  Познавательное развитие формировать навык ориентировки в пространстве(вперед, назад, верх, вниз, право, лево).  Художественно эстетическое развитие. проводить игры и упражнения под музыку, чувство ритма.  Развивать диалогическую форму речи. |
| Подвиж. игры | «Кролики» | «Трамвай». | «Птички и птенчики» | «Мыши в кладовой» |
| Малоподвижные игры | «Ножки отдыхают».  Массаж стоп мячами  ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Найдем птичку» | «Каравай» |

ФЕВРАЛЬ (младшая группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовател ьн ых областей |
| Темы  ЭтапЫжтятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Физическое развитие: |
| продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами  и правильно приземляться в прыжках |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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 | | | | |
| Вводная часть | 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 | | | |
| ОРУ | Без предметов | С погремушками | С платочками С кубиками | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки   - мягкое приземление на полусогнутые ноги;   1. Ползание между предметами. | 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 боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. Социально коммуникативное развитие: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх Речевое развитие. помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом Познавательное развитие формировать навык ориентировки в пространстве(вперед, назад, верх, вниз, право, лево).  Художественно эстетическое развитие. проводить игры и упражнения под музыку, чувство ритма. |
| Подвижные игры | «Кролики» | «Мой веселый, звонкий мяч», | «Воробышки и автомобиль» | «Птички в гнездышках» |
| Малоподвижные игры | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Лошадки» | Дыхательные упраж «Задуем свечи» |

МАРТ (младшая группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Темы  Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | | 4-я неделя | | образовател ьн ых областей |
| Физическое развитие: |
| 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.  Социально коммуникативное развитие: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх  Речевое развитие. помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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 | | | | | | |
| Вводная часть | 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 | | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С кубиками | | С обручем | | С флажками |
| Основные виды движений | 1 Прыжки из обруча в обруч.   1. Ходьба по канату боком 2. Ползание в туннеле 3. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед | | 1. Ходьба по ограничен поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по   гимн, стенке | | 1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Лохматый пес» | | «Мыши в кладовой» | | «Воробушки и автомобиль» |
| Малоподвижные игры | Дыхательные упражнения «Пчелки» | Дыхательные упражнения  «Надуем шарик» | | «Угадай кто позвал» | | Пальчиковая гимнастика «Семья» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Познавательное развитие формировать навык ориентировки в пространстве(вперед, назад, верх, вниз, право, лево).  Художествен н о эстетическое развитие. чувство ритма. |

АПРЕЛЬ (младшая группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовател ьн ых областей |
| Темы  Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Фи зи ческая кул ьтура: |
| 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.  Социально коммуникативное развитие, развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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 | | | | |
| Вводная часть | 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 | | | |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | С кубиками | С платочками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | 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 приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами   .4. Перебрасывание мяча друг другу | 1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | формировать первичные гендерные представления.  Познавательное развитие: формировать знания о форме, цвете Речевое развитие: на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей. Художественно эстетическое развитие: согласовывать ритм и темп с упражнениями, учить слушать музыку в играх. |
| Подвижные игры | «Солнышко и дождик» | «Поймай комара» | «Светофор и автомобили» | «У медведя во бору» |
| Малоподвижные игры | «Кто ушел» | «Найди комарика» | «Парашют» Дует, дует ветерок | Дыхательные упражнения «Пчелки» |

МАЙ (младшая группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовател ьн ых областей |
| Темы  Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Физическая культура: |
| закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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 | | | | |
| Вводная часть | 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 | | | |
| ОРУ | На больших мячах | С мячами С палками | | С малым мячом |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные виды движений | 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.   1. Ходьба по наклонной доске 2. Ползание в туннеле 3. Метание мешочков вдаль | самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, активность.  Социально коммуникативное развитие воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. Развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. Развитие речи: развивать диалогическую форму речи. Познавательное развитие: формировать знания о форме, цвете. Ориентировка в пространстве  Художественно эстетическое развитие: согласовывать ритм и темп с упражнениями, учить слушать музыку в играх. |
| Подвижные игры | «Светофор и автомобили» | «Мыши в кладовой» | «Поймай комара» | «У медведя во бору» |
| Малоподвижные игры | Дыхательные упражнения  «Надуем шарик» | «Угадай кто позвал» | «Релаксация» «В лесу» | Дыхательные упражнения «Пчелки» |

СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовател ьн ых областей |
| Темы  ЭтапЫсзанятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Физическое развитие: Изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей. |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена | | | | Социально коммуникативное развитие учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.  Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения. Речевое развитие: пополнять и активизировать словарь на основе углубления знаний детей о ближайшем окружении, поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности Художественно эстетическое развитие: согласовывать ритм и темп с упражнениями, учить слушать музыку в играх. |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| Основные виды движений | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - Зм, ширина - 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями   (ширина - 10см).   1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота - 15см), пере­шагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах |
| Подвижные игры | «Найди себе пару» | «Пробеги тихо» | «Огуречик, огуречик» | «Подарки» |
| Малоподвижные игры | «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» |

ОКТЯБРЬ (средняя группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовател ьн ых областей  Физическое развитие: |
| Темы  Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров» | | | | | Продолжать совершенствовать навыки основных движений.  Социально коммуникативное развитие рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. Речевое развитие: обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.  Познавател ьное развитие: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Художественно эстетическое развитие: разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке,   на середине - присесть.   1. Прыжки на двух ногах до предмета. 2. Ходьба по гимнастической скамейке   с мешочком на голове.   1. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча   по мостику двумя руками перед собой | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина - 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии | 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке   с перешагиванием через кубики.   1. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) |
| Подвижные игры | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | «Совушка», «Огуречик» | «Мы - весёлые ребята», «Карусель» |
| Малоподвиж­ные игры | «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 |

НОЯБРЬ (средняя группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | | | Интеграция образовател ьн ых областей |
| Темы  ЭтапЫжтятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | | 4-я неделя | |
| Физическое развитие: Продолжать совершенствовать навыки основных движений.  Социально коммуникативное развитие рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, формировать навыки безопасного поведения во время проведения Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Познавател ьное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд - назад, вверх- вниз  Художественно эстетическое развитие: разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал | | | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | | С кубиками | | С султанчиками |
| Основные виды движений | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м) | 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 Зм) | | 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 | | 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» |
| Подвижные игры | «Самолёты», «Быстрей к своему флажку» | «Цветные автомобили» | | «Лиса в курятнике» | | «У ребят порядок...» |
| Малоподвижные игры | «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 (средняя группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | | | Интеграция образовател ьн ых областей |
| Темы  ЭтапЫ^анятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | | 4-я неделя | |
| Физическое развитие: Продолжать совершенствовать навыки основных движений. Социально коммуникативное развитие рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками Речевое развитие: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Познавател ьное развитие: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям | | | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне | | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С малым мячом | | С кубиками | | С султанчиками |
| Основные виды движений | 1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей | | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков   (вверх, вниз).   1. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | | 1. Ходьба по гимнастич. скамейке(на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагивай, через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки |
| Подвижные игры | «Трамвай», «Карусели» | «Поезд» | | «Птичка в гнезде», «Птенчики» | | «Котята и щенята» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Малоподвижные | «Катаемся на лыжах». | «Тише. мыши...». | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне |  | отсчёта. |
| игры | Ходьба в колонне | Ходьба обычным шагом и | «Не боюсь» |  |
|  | по одному с выполнением | на носках с задержкой | по одному |  |  |
|  | дыхательных упражнений | дыхания |  |  |

ЯНВАРЬ (средняя группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | | | Интеграция образовател ьн ых областей |
| '''Х. Темы  ЗтапЫжшятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | | 4-я неделя | |
| Физическое развитие: Продолжать совершенствовать навыки основных движений. Социально коммуникативное развитие рассказывать о пользе массажа стопы. Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр Речевое развитие'. обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Позн авател ьное развитие: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру: умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать: владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх | | | | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | | | | |
| ОРУ | С мячом | С веревкой | | С обручем | | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол   (4-5 раз), ловля двумя руками.   1. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 2. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 3. Перебрасывание мячей друг другу   (руки внизу) | 1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях   (2-3 раза).   1. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза) | | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) |
| Подвижные игры | «Найди себе пару» | «Самолёты» | | «Цветные автомобили» | | «Котята и щенята» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Малоподвижные игры | «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?» | отсчёта.  Художественно эстетическое развитие: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |

ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | | | Интеграция образовательных областей |
| Темы  Этапькшнятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | | 4-я неделя | |
| Физическое развитие: Продолжать совершенствовать навыки основных движений.  Социально коммуникативное развитие учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.  Учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. Формировать навык оценки поведения своего  и сверстников во время проведения |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры | | | | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья | | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | | С гантелями | | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Прыжки на двух ногах из обруча   в обруч.   1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Прыжки через короткие шнуры   (6-8 шт.).   1. Ходьба по скамейке на носках (бег   со спрыгиванием) | 1. Перебрасыв, мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков   в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз).   1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 2. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагивай, через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой   и левой ноге до кубика (2м) | | 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | «Перелёт птиц» | «Кролики в огороде» | игр.  Познавател ьное развитие: учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу |
| Малоподвиж­ные игры | «Считай до трёх».  Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | «По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному | «Ножки мёрзнут».  Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад | «Найди и промолчи» |

МАРТ (средняя группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
| Темы  Этапькшнятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Физическое развитие: Продолжать совершенствовать навыки основных движений.  Социально коммуникативное развитие |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы» | | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три | | | |
| ОРУ | С обручем | С малым мячом С флажками С лентами | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные виды движений | 1. Прыжки в длину   с места (фронтально).   1. Перебрасывание мешочков через шнур. 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние   до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).   1. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине | 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6-8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич, стенке с продвижен. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры | 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики | формировать навык оказания первой помощи при травме. Учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.  Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.  Познавател ьное развитие: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор |
| Подвижные игры | «Бездомный заяц» | «Подарки» | «Охотники и зайцы» | «Наседка и цыплята» |
| Малоподвижные игры | «Замри».  Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре» | «Эхо» | «Найди зайца» | «Возьми флажок» |

АПРЕЛЬ (средняя группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
| Темы  Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Физическое развитие:  Продолжать |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает | | | | | совершенствовать |
| значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке | | | | , выполняет команды «направо, | навыки основных |
| налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической | | | | | движений. |
| гимнастики под счёт и определённое количество раз | |  |  |  | Социально |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вводная часть | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их | | | | коммуникативное развитие учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.  Художествен н о эстетическое развитие: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.  Речевое развитие: подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | С косичкой | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Прыжки в длину   с места (фронтально).   1. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно. 2. Метание мячей в вертикальную цель. 3. Отбивание мяча   о пол одной рукой несколько раз | 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине - присесть, встать, пройти | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками |
| Подвижные игры | «Совушка» | «Воробышки и автомобиль» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» |
| Малоподвижные игры | «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 (средняя группа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
| Темы  ЭтапьЬданятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Физическое  развитие:  Изучения особенностей развития физических качеств и освоения |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводная часть | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» | основных движений у детей.  Социально коммуникативное развитие формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.  Речевое развитие: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры Познавательное развитие: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. Художественно эстетическое развитие: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |

Старшая группа (5-7 лет)

Примерное перспективное планирование физкультурных занятий

Сентябрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Планируемые результаты: Владеет соответствующими возрасту основ­ными движениями (ходьба, бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в две колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу, пролезание в обруч, перешагивание через бруски, прыжков на двух ногах с мешочками между коленями); 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 пользуется предметами санитарии и гигиены), следит за осанкой при ходьбе; проявляет активное участи в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку. | | | |
| Содержание занятий | | | |
|  |  |  |  |
| Программное содержание. | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в бе­ге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с про­движением вперед и перебрасывании мяча. | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
| I. Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, пе­рестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на но­сках, руки на пояс; бег в колонне по одному; по сигналу ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестрое­ние в колонну по два в движении.  II. Общеразвивающие упражнения: без предметов «Что же это? Это осень».  Основные виды движений.  1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично от­талкиваясь от пола (4 м), 2—3 раза.  3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10—12 раз).  1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набив­ные мячи, руки за головой.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (4 м) меж­ду предметами, («змейкой»).  3. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол  Подвижная игра «Не намочи ног».  Подвижная игра с речевым сопровождением «Осенью в саду»  Дыхательная гимнастика «Ветер»  Пальчиковая гимнастика «Осень»  III. Малоподвижная игра «Осень наступила» | I. Вводная часть. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  II. Общеразвивающие упражнения: с мячом «Урожай».  Основные виды движений.  1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета».  2. Броски малого мяча вверх двумя руками.  3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.  1. Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета».  2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ла­доши (15—20 раз).  3. Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза).  Игровое упражнение «Посади овощи и собери урожай»  Подвижная игра с речевым сопровождением «Репка».  Дыхательная гимнастика «Листочек»  Пальчиковая гимнастика «Засолка капусты»  III. Малоподвижная игра «Съедобное - несъедобное». | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, пе­рестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким под­ниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжи­тельность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу.  II. Общеразвивающие упражнения: без предметов «Откуда хлеб пришел»  Основные виды движений.  1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).  2. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным ша­гом, руки на пояс, (2—3 раза)  3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10—15 раз).  1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах 2,5 м стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.  3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с ме­шочком на голове, руки на пояс.  Подвижная игра с речевым сопровождением «Хлебушко».  Дыхательная гимнастика «Подуй на колоссов»  Пальчиковая гимнастика «Хлеб»  III. Часть. . Ходьба в колонне по одному. | I. Вводная часть.. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходь­ба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу в медленном темпе. На следующий сигнал дети идут обыч­ным шагом. На частые удары в бубен выполняют мелкий, семенящий шаг.  II. Общеразвивающие упражнения: с листочками «Осень в лесу»  Основные виды движений.  1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке.(5—6 раз).  2. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски (2-3 раза).  3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между коленями как пингвины ( 3-4 м), 2-3 раза.  1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5-6 раз).  2. Равновесие — ходьба, перешагивая через бруски, с ме­шочком на голове, свободно балансируя руками (2—3 раза).  3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, 4 м 2-3 раза).  Подвижная игра «Найди своё дерево».  Подвижная игра с речевым сопровождением «Деревья осенью»  Дыхательная гимнастика «Подуем на листочек»  Пальчиковая гимнастика «В лесу»»  III. часть. Малоподвижная игра «Назови дерево» |

Октябрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Планируемые результаты: Владеет соответствующими возрасту ос­новными движениями (ходьба, бег, полза­ние, прыжки, бросание, метание, прыжки со скамейки, ползание на четвереньках между пред­метами, метание мяча в цель, пролезание через дуги); самостоя­тельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры (моет руки прохладной водой после окон­чания физических упражнений и игр; акку­ратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу), контро­лирует свое самочувствие во время прове­дения упражнений и подвижных игр ; проявляет активность при уча­стии в подвижной игре, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнасти­ки; выражает положительные эмоции (ра­дость, удовольствие) при выполнении уп­ражнений ритмической гимнастики под музыку | | | |
| Содержание занятий | | | |
|  |  |  |  |
| Программное содержание. | | | |
| Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. | Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходь­бы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; разви­вать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в о упражнять в равновесии и прыжках. |
| I. Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходь­ба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.  II. Общеразвивающие упражнения: с гимнастической палкой.  Основные виды движений.  1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2—3 раза).  2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, 50 см 2-3 раза.  3. Броски мяча друг другу двумя руками, 2,5 м (способ —от груди).  1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи 2—3 раза.  2. Прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева, про­двигаясь вперед. Повторить 2—3 раза.  3. Передача мяча двумя руками от груди.  Подвижная игра (рнпи) «Здравствуй дедушка Прокоп!».  Подвижная игра с речевым сопровождением «Бабушкины помощники»  Дыхательная гимнастика «Горячий чай»  Пальчиковая гимнастика «Дедушка и бабушка»  III. Малоподвижная игра «Найди и промолчи». | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, пе­рестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сиг­нал: «Поворот»!—поворот кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски.  II. Общеразвивающие упражнения: без предметов «Осень золотая»  Основные виды движений.  1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).  2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы, от груди. (10—12 раз).  3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  Подвижная игра «Ветер и желтые листочки».  Подвижная игра с речевым сопровождением «Улетают журавли»  Дыхательная гимнастика «Ветер»  Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»  III. Малоподвижная игра «Осенний букет» | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом, ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Бег врас­сыпную.  II. Общеразвивающие упражнения без предметов «Ярмарка».  Основные виды движений.  1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой 2 – 2,5м (4-5 раз).  2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3—4 раза).  3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2—3 раза).  2. Ползание на четвереньках между предметами 1 м («змейкой»), 2—3 раза.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2—3 раза).  Подвижная игра «Горелки с Петрушкой».  Подвижная игра с речевым сопровождением «Мы с игрушками играем» Дыхательная гимнастика «Задуй свечу»  Пальчиковая гимнастика «Подарки с ярмарки»  III. Часть. Малоподвижная игра «Подарки тетушки» | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Перестроение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, на сигнал «Поворот!»— поворот. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.  II. Общеразвивающие упражнения: с обручем.  Основные виды движений.  1. Ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. (2-3 раза).  2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая.  3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4-5 раз).  2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову).  Подвижная игра «Не опоздай».  Подвижная игра с речевым сопровождением «Через джунгли»  Дыхательная гимнастика «Бабочка»  Пальчиковая гимнастика «Животные жарких стран»  III. Малоподвижная игра «Летает —не летает». |

Ноябрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Планируемые результаты: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в ше­ренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, перебрасывание мяча друг другу, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке); 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), следит за осанкой; проявляет активность при участии в подвижных играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танце­вальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмо­ции (радость, удовольствие) при выполне­нии упражнений ритмической гимнастики под музыку. | | | |
| Содержание занятий | | | |
|  |  |  |  |
| Программное содержание. | | | |
| Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимна­стической скамейке и ведении мяча между предметами. | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в бе­ге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу вос­питателя; упражнять в равновесии и прыжках. |
| I. Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. перестроение в колонну по одному. Ходьба колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между пpeдмeтaми. Бег врассыпную.  II. Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.  Основные виды движений.  1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каж­дый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.  2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по пря­мой, 3—4 метра).  3. Переброска мяча двумя руками снизу, снизу стоя в шеренгах, 2—2,5 -3 м.  2. Прыжки по прямой – два прыжка на правой и два налевой попеременно.  3. Переброска мяча двумя руками снизу, из-за головы стоя в шеренгах, 2—2,5 -3 м.  Подвижная игра «Караси и щука».  Подвижная игра с речевым сопровождением «Мы по городу гуляем»  Дыхательная гимнастика «Вырастим большими»  Пальчиковая гимнастика «Дом»  III. Малоподвижная игра «Найди и промолчи». | I. Вводная часть. Ходьба в колонне по одному, с изменением направления. Бег между кубиками. Перестроение в колонну по трое.  II. Общеразвивающие упражнения: без предметов «Родной край».  Основные виды движений.  1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попе­ременно, 4-5 метров. 2-3 раза.  2. ползание на животе по гимнастической скамейке, подтя­гиваясь двумя руками (хват рук с боков), 2—3 раза.  3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (4—5 мет­ров), 2—3 раза.  2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг).  Подвижная игра «Не опоздай».  Подвижная игра с речевым сопровождением «Родина» Дыхательная гимнастика «Ветер»  Пальчиковая гимнастика «Российская семья»  III. Малоподвижная игра «Прогулка» | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, пе­рестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлени­ем темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в один ряд  II. Общеразвивающие упражнения: с мячом (большой диаметр).  Основные виды движений.  1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (6 м), 2—3 раза.  2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза.  3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком при­ставным шагом, 2—3 раза.  1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2—3 раза.  2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опо­рой на предплечья и колени, 2—3 раза.  3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами, 2-3 раза.  Подвижная игра «Удочка». Подвижная игра с речевым сопровождением «Мы по городу гуляем»  Дыхательная гимнастика «Вырастим большими»  Пальчиковая гимнастика  «Город чудный»  III. Ходьба в колонне по одному. | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; пе­рестроение в колонну по одному, ходьба. Ходьба и бег врассыпную.  II. Общеразвивающие упражнения: без предметов «Веселое путешествие»  Основные виды движений.  1. Лазанье — подлезание под шнур ( 40 см) боком и прямо, не каса­ясь руками пола, 5—6 раз.  2. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза.  3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза.  2. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.  Подвижная игра «Займи свободную машину».  Подвижная игра с речевым сопровождением «Машины разные нужны, машины всякие важны»  Дыхательная гимнастика «Насос»  Пальчиковая гимнастика «Транспорт»  III. Малоподвижная игра «Угадайте, угадайте» |

Декабрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Планируемые результаты: Владеет соответствующими возрасту основ­ными движениями (ходьба, бег по од­ному, на носках, пятках, врассыпную, меж­ду предметами по сигналу, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполнять гигиенические процедуры моет руки прохладной водой после окончания физических упражнении и игр; знает предметы санитарии и гигиены аккуратно одевается и раздевается и соблюдает порядок в шкафу; следит за осанкой при ходь­бе; проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку. | | | |
| Содержание занятий | | | |
|  |  |  |  |
| Программное содержание. | | | |
| Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с со­хранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить полза­ние по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчи­вого равновесия. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за ру­ки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку, в рав­новесии и прыжках. |
| I. Вводная часть. Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с со­блюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кегля­ми). Ходьба и бег в чередовании.  II. Общеразвивающие упражнения: с обручем.  Основные виды движений.  1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в сторо­ны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.  2. Прыжки на двух ногах через бруски (50 см), 2—3 раза.  3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (2,5 м), 10—12 раз.  1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи.  2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (4 м).  3. Переброска мячей (диаметр 20—25 см) друг другу в парах про­извольным способом (по выбору детей).  Подвижная игра «Красивая фигура».  Подвижная игра с речевым сопровождением «Лесная прогулка»  Дыхательная гимнастика «Сдуй снежинку»  Пальчиковая гимнастика «Прогулка»  III. Часть . ходьба в колоне по одному. | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба по кругу, по сигналу поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании.  II. Общеразвивающие упражнения: без предметов «К нам пришла зима»  Основные виды движений.  1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге ( 5 м); 2-3 раза.  2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руки.  3. Ползание на четвереньках между предметами.  2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м), повторить 2 раза.  3. Прокатывание набивного мяча 2—3 раза.  Подвижная игра «Зима».  Подвижная игра с речевым сопровождением «Пришла зима»  Дыхательная гимнастика «Подуй на снежинку»  Пальчиковая гимнастика «Пирожки из снега»  III. Малоподвижная игра «Вот она – идет сама долгожданная Зима». | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Пе­рестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную, на команду «Сде­лай фигуру» — остановка и выполнение задания, на следующую ко­манду — бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.  II. Общеразвивающие упражнения: с кубиками « Будем веселиться»  Основные виды движений.  1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (дву­мя руками снизу), 2,5 м.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягива­ясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2—3 раза.  3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза.  1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя ру­ками снизу и ловля с хлопком в ладоши. 10—12 раз.  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с ме­шочком на спине.  3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком при­ставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).  Подвижная игра «Мороз – Красный нос» Подвижная игра с речевым сопровождением «Снежок»Дыхательная гимнастика «Подуй на свечу»  Пальчиковая гимнастика «Подарки»  III. Малоподвижная игра «Вокруг снежной бабы» | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одно­му; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег врассыпную.  II. Общеразвивающие упражнения: без предметов «Что за чудо – Новый год»  Основные виды движений.  1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2—3 раза).  2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.  3. Прыжки на двух ногах между предметами (40 см).  1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным спосо­бом, не пропуская реек (2—3 раза).  2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком при­ставным шагом с мешочком на голове (2—3 раза).  3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешоч­ком, зажатым между колен (2-3 раза).  Подвижная игра «В зимнем парке карусели».  Подвижная игра с речевым сопровождением «К нам приходит Новый год»  Дыхательная гимнастика «Хлопушка»  Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы»  III. Малоподвижная игра «Что висит на ёлке» |

Январь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Планируемые результаты: Владеет соответствующими возрасту ос­новными движениями Январь - вершина зимы. (ходьба, бег, ползанье, 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, выполнении простейших танце­вальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмо­ции (радость, удовольствие), слушая музы­кальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики. | | | |
| Содержание занятий | | | |
|  |  |  |  |
| Программное содержание. | | | |
|  | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в дли­ну с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в пе­ребрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропу­ская реек. |
|  | I. Вводная часть. Построение в шеренгу. Перестрое­ние в колонну по одному. Ведущий, соединяясь с последним в ко­лонне ребенком, образует круг. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останав­ливаются и перехватывают веревки в другую руку, повторение ходь­бы и бега в другую сторону.  II. Общеразвивающие упражнения: без предметов «Зимние забавы»  Основные виды движений.  1. Прыжки в длину с места ( 40 см), 6—8 раз.  2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.  3. Броски мяча вверх.  1. Прыжки в длину с места ( 50 см), 8—10 раз.  2. подлезание под дугу в группировке.  3. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, 2,5 м.  Подвижная игра «Попрыгунчики».  Подвижная игра с речевым сопровождением «Нам в любой мороз тепло»  Дыхательная гимнастика «Сдуй снежинку»  Пальчиковая гимнастика «Снежок»  III. Малоподвижная игра «Если весело живется» | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, пе­рестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба между предмета­ми «змейкой», бег врассыпную.  II. Общеразвивающие упражнения: с обручем. Основные виды движений.  1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), 3 м.  2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в груп­пировке.  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.  1. Перебрасывание мячей (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол.  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.  Подвижная игра «Волк и козы».  Подвижная игра с речевым сопровождением «Коровушки»  Дыхательная гимнастика «Сдуем пылинки»  Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»  III. Ходьба в колонне по одному. | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, за­тем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.  II. Общеразвивающие упражнения: без предметов «Прогулка по городу»  Основные виды движений.  1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, за­тем спуск, не пропуская реек (2-3 раза).  2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2—3 раза).  3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе ( 6 м).  4. Ведение мяча в прямом направлении.  1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рей­ке стенки, спуск вниз (2 раза);  2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза).  3. Прыжки через шнуры (6—8 штук) на двух ногах без паузы; рас­стояние между шнурами 50 см (2—3 раза).  4. Ведение мяча в прямом направлении.  Игровое упражнение «Разгрузите корабли»  Подвижная игра с речевым сопровождением «Дивный город Петербург»  Дыхательная гимнастика «Снежинка»  Пальчиковая гимнастика «Прогулка»  III. Малоподвижная игра «Найди свой остров» |

Февраль

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Планируемые результаты: Владеет соответствующими возрасту ос­новными движениями (ходьба, бег, полза­ние, прыжки, бросание, метание); самостоя­тельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; кон­тролирует свое самочувствие во время про­ведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при уча­стии в подвижной игре, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнасти­ки; выражает положительные эмоции (ра­дость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполне­ние упражнений ритмической гимнастики | | | |
| Содержание занятий | | | |
|  |  |  |  |
| Программное содержание. | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходь­бу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лаза­нье под дугу и отбивании мяча о землю | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разу­чить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.  на гимнастической скамейке | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гим­настическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении рав­новесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыж­ках и с мячом. |
| I. Вводная часть. Ходьба в колонне по одному, ходь­ба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в уме­ренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по од­ному.  II. Общеразвивающие упражнения: с гимнастической палкой.  Основные виды движений.  1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны (2—3 раза).  2. Прыжки через бруски (6—8 шт., без па­узы (2-3 раза).  3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя ру­ками из-за головы (5—6 раз).  1. Равновесие — бег по гимнастической скамейке (2—3 раза).  2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза).  3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскет­больный вариант).  Подвижная игра «Мы веселые ребята».  Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»  Пальчиковая гимнастика «Дружба»  III. Ходьба в колонне по одному. | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; пе­рестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кру­гу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сиг­налу.  II. Общеразвивающие упражнения: с гантелями «Весёлая тренировка».  Основные виды движений.  1. Прыжки в длину с места (50 см), 8—10 раз.  2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (6 м), 2—3 раза.  3. Лазанье — подлезание под дугу не касаясь рука­ми пола, в группировке, 2—3 раза.  2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2—3 раза).  3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его пос­ле отскока о пол двумя руками в шеренгах 2 м, (10-12 раз).  Подвижная игра «Найди своё место».  Подвижная игра с речевым сопровождением «Физкульт – Ура»  Дыхательная гимнастика «Ветерок»  Пальчиковая гимнастика «Мороз»  III. Часть. Малоподвижная игра «Чтоб здоровье сохранить» | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходь­ба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в три колон­ны справа от гимнастической скамейки.  II. Общеразвивающие упражнения: на гимнастической скамейке  Основные виды движений.  1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) 2,5 -3 м (5—6 раз).  2. Подлезание под палку (высота 40 см), 2-3  3. Перешагивание через шнур (40 см).  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с ме­шочком на спине «Проползи —не урони» (2—3).  3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (30 см), 2—3 раза.  4.Прыжки на двух ногах через шнуры, 50 см.  Подвижная игра «Два Мороза».  Подвижная игра с речевым сопровождением «Маленькие прачки»  Дыхательная гимнастика «Дровосек»  Пальчиковая гимнастика «Профессии»  III. часть. Ходьба в колонне по одному  . | 1. Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, пе­рестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением на­правления движения); ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упражнения:с гимнастической палкой «Аты – баты, шли солдаты»   Основные виды движений  1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.  2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на по­яс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в сред­нем темпе (2—3 раза).  3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2-3 раза.  4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого ди­аметра) на расстояние 8 м.  1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).  2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2-3 раза).  3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м).  4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.  Подвижная игра «Весёлая маршировка».  Подвижная игра с речевым сопровождением «Пограничник на границе»  Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»  Пальчиковая гимнастика «Эти пальцы все бойцы»  III. часть. Малоподвижная игра «Ловкие солдаты» |

Март

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Планируемые результаты: Владеет соответствующими возрасту ос­новными движениями (прыжки из обруча в обруч, ходьба с перешагиванием, через самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и зака­ливающие процедуры; проявляет актив­ность при участии в подвижной игре «По­жарные на учении», выполнении простей­ших танцевальных движений во время рит­мической гимнастики; выражает положи­тельные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопро­вождающие выполнение упражнений рит­мической гимнастики. | | | |
| Содержание занятий | | | |
|  |  |  |  |
| Программное содержание. | | | |
| Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворо­том в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мя­ча, развивая ловкость и глазомер. | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направ­ления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбе­га; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между пред­метами. | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лаза­нье и равновесии. |
| I. Вводная часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал вы­полнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторо­ну; бег врассыпную.  II. Общеразвивающие упражнения: с обручем «Поздравляем с праздником»  Основные виды движений.  1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с ме­шочком на голове, руки на пояс (2-3 раза).  2. Прыжки из обруча в обруч (40 см), 2-3 раза.  3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола.  2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), поло­женные в ряд, 3 раза.  Подвижная игра «Букет».  Подвижная игра с речевым сопровождением «Праздник мам»  Дыхательная гимнастика «Понюхаем цветок»  Пальчиковая гимнастика «Мамочка»  III. Часть. Игра малой подвижности «Было у мамочки десять детей» | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, пе­рестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с из­менением направления движения по команде ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.  II. Общеразвивающие упражнения: без предметов «Герои сказок в гостях у ребят».  Основные виды движений.  1. Прыжки в высоту с разбега (30 см), 5—6 раз с призем­лением на мат.  2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз.  3. Ползание на четвереньках между предметами.  3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выпол­няется шеренгами — «Кто быстрее доползет до кегли».  Подвижная игра «Бармалей».  Подвижная игра с речевым сопровождением «Муха – Цокотуха»  Дыхательная гимнастика «Ежик»  Пальчиковая гимнастика «Буратино»  III. часть. Игра малой подвижности «Кто последний» | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одно­му; на сигнал ходьба со сменой темпа движения: короткие, семенящие шаги, широкие шаги; ходь­ба и бег врассыпную.  II. Общеразвивающие упражнения: без предметов «Обитатели морей и океанов».  Основные виды движений.  1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступ­ни («по-медвежьи»), 2—3 раза.  2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком при­ставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.  3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; 3 м. 2—3 раза.  1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2—3 раза.  2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше.  3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3 раза  Подвижная игра «Мы весёлые дельфины». Подвижная игра с речевым сопровождением «Морское путешествие»  Дыхательная гимнастика «Золотая рыбка»  Пальчиковая гимнастика «Морские животные»  III. часть. Игра малой подвижности «Море волнуется» | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одно­му, по команде перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одно­му; ходьба и бег врассыпную.  II. Общеразвивающие упражнения: с обручем.  Основные виды движений.  1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4—6 раз.  2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3 м).  3. Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой  1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза.  3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи по­переменно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.  Подвижная игра «Зима и весна».  Подвижная игра с речевым сопровождением «Приходи, весна»  Дыхательная гимнастика «Вырастем большими»  Пальчиковая гимнастика «Весна»  III. Часть. Игра малой подвижности «Путаница» |

Апрель

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Планируемые результаты: Владеет соответствующими возрасту ос­новными движениями (ходьба по гимнасти­ческой скамейке, подбрасывание и ловля мяча, ходьба и бег по кругу); само­стоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и зака­ливающие процедуры; кон­тролирует свое самочувствие при проведе­нии упражнений и подвижных игр; проявляет актив­ность при участии в подвижной игре, выполнении простейших танцевальных движении во время ритмиче­ской гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровожда­ющие выполнение упражнений ритмиче­ской гимнастики | | | |
| Содержание занятий | | | |
|  |  |  |  |
| Программное содержание. | | | |
| Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыж­ки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. |
| I. Вводная часть. Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходь­ба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой но­гой (30-40см); бег врассыпную.  II. Общеразвивающие упражнения: с гимнастической палкой.  Основные виды движений.  1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.  2. Прыжки через бруски (50 см), 2-3  3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10-15 раз.  1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каж­дый шаг перед собой и за спиной (2-3 раз).  2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгива­ние через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыги­вание через предмет.  3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя ру­ками (8—10 раз).  Подвижная игра «Воробышки – попрыгунчики»  Подвижная игра с речевым сопровождением «Воробей» Дыхательная гимнастика «Совушка – сова»  Пальчиковая гимнастика «Кормушка»  III. Малоподвижная игра «Найди и промолчи» | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходь­ба и бег между предметами.  II. Общеразвивающие упражнения: без предметов «космонавтами мы станем»  Основные виды движений.  1. прыжки из обруча в обруч.  2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.  3. Пролезание в обруч прямо и боком.  Подвижная игра «Земляне и инопланетяне»  Подвижная игра с речевым сопровождением «Мы мечтаем»  Дыхательная гимнастика «Подуй на звездочку»  Пальчиковая гимнастика «Планеты»  III. Часть. Малоподвижная игра «Земля и Луна» | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий; ходьба и бег с перешагиванием через кубики.  II. Общеразвивающие упражнения: с малым мячом  Основные виды движений.  1.метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5-3м одной рукой от плеча.  2. ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях  3. ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.  3. ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.  Подвижная игра «Удочка».  Дыхательная гимнастика «Гуси шипят»  Пальчиковая гимнастика «1,2,3,4,5»  III. Часть. Ходьба в колонне по одному | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами.  II. Общеразвивающие упражнения: в парах «Дружные ребята».  Основные виды движений.   1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом. ходь­ба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не про­пуская реек, 2 раза. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте 3. Равновесие – ходьба по канату боковым приставным шагом.   2. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продви­гаясь вперед ( 3—4 м), 2—3 раза.  3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2—3 раза.  Подвижная игра «Затейники»  Подвижная игра с речевым сопровождением «Мы всегда играем дружно»  Дыхательная гимнастика «Дружба»  Пальчиковая гимнастика «Дружба»  III. Малоподвижная игра «Самый внимательный» |

Май

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Планируемые результаты: Владеет соответствующими возрасту ос­новными движениями (ходьба, бег, прыж­ки, бросание и ловля мяча прыжки в длину с разбе­га, ползание на высоких четвереньках, метание, ходьба и бег через предметы, пролезание в обруч, подбрасывание и ловля мяча, ходьба по скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого вы­полняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при уча­стии в подвижной игре, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики. | | | |
| Содержание занятий | | | |
|  |  |  |  |
| Программное содержание. | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сто­рону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышен­ной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбе­га; упражнять в перебрасывании мяча. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами ко­лонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с об­ручем. | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; разви­вать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повто­рить прыжки между предметами. |
| I. Вводная часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «По­ворот!» — повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.  II. Общеразвивающие упражнения: с флажками.  Основные виды движений.  1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (4 м) до флажка (2—3 раза).  3. Броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.  1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком при­ставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти даль­ше (2-3 раза).  2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь впе­ред, дистанция 5 м (2—3 раза).  Подвижная игра «Не опоздай».  Подвижная игра с речевым сопровождением «Мы всегда играем дружно»  Дыхательная гимнастика «Шарик»  Пальчиковая гимнастика «Здравствуй»  III. Часть. Ходьба в колонне по одному. | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную  II. Общеразвивающие упражнения: без предметов «Дружная семья»  Основные виды движений.  1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз).  2. Перебрасывание мяча (20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).  3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза.  2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5—6 раз.  3. Лазанье под дугу (обруч), 5—6 раз.  Подвижная игра. «Бездомный заяц»  Дыхательная гимнастика «Ветерок»  Пальчиковая гимнастика «Семья»  III. Часть. Ходьба в колонне по одному. | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходь­ба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами  II. Общеразвивающие упражнения: без предметов «Любимый Петербург».  Основные виды движений.  1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками, броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. (10-15 раз).  2. Лазанье — пролезание в обруч прямо, правым и левым боком в группи­ровке (5-6 раз).  3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком при­ставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.  3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  Подвижная игра «Веселые ребята».  Подвижная игра с речевым сопровождением «На Неве» Дыхательная гимнастика «Шарик»  Пальчиковая гимнастика «Я люблю по городу гулять»  III. Часть. Малоподвижная игра «В Летнем саду». | I. Вводная часть. Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением тем­па движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».  II. Общеразвивающие упражнения: без предметов «Муравьишка – муравей»  Основные виды движений.  1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягива­ясь двумя руками, хватом рук с боков (2—3 раза).  2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс (2-3 раза).  3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2-3 раза).  2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см),  3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (5 м), повторить 2 раза  Подвижная игра «Медведи и пчёлы».  Подвижная игра с речевым сопровождением «Добрый жук»  Дыхательная гимнастика «Бабочка»  Пальчиковая гимнастика «Комар»  III. Часть. Малоподвижная игра «Кузнечики, пчелы, жуки» |

Приложение 2.

**Примерное перспективное планирование образовательной деятельности по физическому развитию на летний период (июнь – август)**

**МЛАДШАЯ и СРЕДНЯЯ группы**

ИЮНЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-я неделя июня** | | | | |
| **Утренняя гимнастика на воздухе** Комплекс № 37; Подвижная игра: Догони свою пару(3,54) | | | | |
| **Физкультурное занятие** | | | | |
| **Понедельник** | | ***Среда*** | | ***Пятница*** |
| Физкультурное занятие **№ 1**  **Цель:** упражнять детей в ходьбе парами, в беге врассыпную, в ходьбе по наклонной доске, прыжках с продвижением вперед **Пособия:** платочки по кол-ву детей; 2-4 доски; 2 куба; 2 флажка. **Основные движения:** ходьба по наклонной доске; прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. **Подвижная игра:** Кролики | | Физкультурное занятие **№ 2**  **Цель:** упражнять детей в ходьбе парами, беге врассыпную, в ходьбе по скамейке, прыжкам через шнуры.  **Пособия:** платочки, скамейка, 2-4 шнура.  **Основные движения:** равновесие на скамейке; перепрыгивание через шнуры  **Подвижная игра:** Лиса и куры | | Физкультурное занятие **№ 3**  **Цель:** упражнять в ходьбе и беге с заданиями, в равновесии, подлезанию под воротиками  **Пособия:** по 2 кубика на ребенка; воротики.  **Основные движения:** ходьба по дорожке между палками; подле-зание под воротики **Подвижная игра:** По ровненькой дорожке |
| Спортивный праздник «Здравствуй, лето!»  **Пособия:** Флажки, султанчики, мячи, бумажные цветы, скакалки, 2 обруча, 2 велосипеда.  **Цель:** развивать быстроту, ловкость, умение работать в команде детей, формировать привычку к здоровому образу жизни. | | | | |
| **2-я неделя июня** | | | | |
| **Утренняя гимнастика на воздухе** Комплекс № 38 (пособия: кубики); Подвижные игры: Совушка (3,55) | | | | |
| **Физкультурное занятие** | | | | |
| **Понедельник** | | **Среда** | | **Пятница** |
| Физкультурное занятие **№ 4**  **Цель:** упражнять в ходьбе в ко-лонне по одному, в беге врассыпную, в прыжках в длину с места, в ловле мяча.  **Пособия:** по 1-му флажку на ре-бенка, 2 шнура, мячи.  **Основные движения:** прыжки в длину с места, бросание и ловля мяча 2-мя руками **Подвижная игра:** Найди свой цвет | | Физкультурное занятие **№ 5**  **Цель**: + ползание на четвереньках  **Пособия**: мячи, ориентиры  **Основные движения**: ловля мяча от воспитателя и обратно; ползание на четвереньках (опора на ладони)  **Подвижная игра:** У медведя во бору | | Физкультурное занятие **№ 6**  **Цель:** + упражнение в правильном хвате при влезании на наклонную лестницу, в ходьбе с перешагиванием через предметы.  **Пособия:** 6-8 кубиков, по 2 султанчика на ребенка **Основные движения:** влезание на наклонную лестницу; ходьба с перешагиванием через кубики.  **Подвижная игра:** Совушка |
| **3-я неделя июня** | | | | |
| **Утренняя гимнастика на воздухе** Комплекс № 39; Подвижная игры: Огуречик, огуречик… (3,56)Догони свою пару(3,54) | | | | |
| **Физкультурное занятие** | | | | |
| **Понедельник** | | ***Среда*** | | ***Пятница*** |
| Физкультурное занятие **№7**  **Цель:** упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; бросать мяч вдаль двумя руками; подлезать по шнур, не касаясь руками земли  **Пособия:** 2 стойки, шнур, мячи 10 шт.; комар на веревке  **Основные движения:** бросание мяча вдаль 2-мя руками; подлезание под шнур, не касаясь руками земли  **Подвижная игра:** Поймай комара; Где пищит комар? | | Физкультурное занятие **№ 8**  **Цель:** упражнять в прокатывании мяча в воротики; упражнять в мягком приземлении со скамейки на полусогнутые ноги.  **Пособия:** 2-3 дуги; 6 мячей; скамейка (h = 10-15 см)  **Основные движения**: прокатывание мяча; спрыгивание со скамейки  **Подвижная игра:** Лягушки | | Физкультурное занятие **№9**  **Цель:** упражнять в ходьбе пара-ми и беге врассыпную; прокаты-вать мяч друг другу; подлезать под дугу, не касаясь руками зем-ли  **Пособия**: мячи по кол-ву детей в подгруппе; дуги - 3 шт.; шнур  **Основные движения:** катание мячей через воротики друг другу; подлезание под дугу, не касаясь руками земли  **Подвижная игра:** Найди себе пару. |
| Физкультурный досуг «Солнышко лучистое, в гости приходи»  Пособия: маски-солнышки, игрушки Заяц, Волк, мешочек  **Цель:** развивать быстроту, ловкость, умение работать в команде детей, формировать привычку к здоровому образу жизни. | | | | |
| Подготовка ко Дню здоровья: игры и иллюстрации об овощах и фруктах; Кто как моется (дети и животные); чтение (о воде, чистоте, об овощах и фруктах); разучивание стихов и песен об овощах и фруктах, о воде | | | | |
| **4-я неделя июня** | | | | | |
| **Утренняя гимнастика на воздухе** Комплекс № 39; Подвижная игры: Воробушки и автомобиль (2,70); (Лошадки) (2,39) | | | | | |
| **Физкультурное занятие** | | | | | |
| **Понедельник** | | ***Среда*** | | ***Пятница*** | |
| Физкультурное занятие **№ 10**  **Цель**: упражнять в ходьбе со сменой направления; беге с выполнением задания по сигналу; сохранять равновесие при ходьбе по доске; в пролезании через обруч. **Пособия:** 2 обруча, 2 стойки, 4-5 кубиков; 2 доски (ширина 20 см) **Основные движения**: пролезание в обруч, не касаясь руками; ходьба по доске, перешагивая через кубики, на расстоянии 1-го шага **Подвижная игра:** Мы топаем ногами | | Физкультурное занятие **№ 11**  **Цель:** упражнять в ползании на четвереньках с опорой на колени и ладони по доске; упражнять в равновесии **Пособия:** 2 доски (ширина 20 см); палки или шнуры  **Основные движения:** ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени; ходьба между двумя линиями (равновесие)  **Подвижная игра:** У медведя во бору | | Физкультурное занятие **№ 12**  **Цель:** упражнение в ходьбе и беге с заданиями по сигналу; катании мяча друг другу; спрыгивании на полусогнутые ноги. **Пособия**: 1-2 скамейки; мячи по количеству детей в подгруппе; дуги 2-3 шт.; платочки всем детям  **Основные движения:** катание мячей в ворота друг другу; спрыгивание со скамейки (h= 10 см) **Подвижная игра:** Найди свой цвет | |
| **День здоровья «В гостях у Чиполлино»**  **Цель:** формировать представление о здоровом образе жизни; вызывать эмоциональное отношение к подвижным играм, упражнениям, соревнованиям; поощрять заботливое отношение к природе; закреплять знания о пользе овощей и фруктов для здоровья человека.  **Пособия**: игровой персонаж Чиполлино (кукла и взрослый); мяч; формочки, пластилин, тазы с водой и пеной; зонтик; вертушки; муляжи овощей и фруктов | | | | | |

ИЮЛЬ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-я неделя июля** | | | | | |
| **Утренняя гимнастика на воздухе** Комплекс № 41 Пособия: флажки на каждого ребенка Подвижные игры: По ровненькой дорожке (3,57) | | | | | |
| **Физкультурное занятие** | | | | | |
| **Понедельник** | | **Среда** | | **Пятница** | |
| Физкультурное занятие **№ 13**  **Цель:** упражнять в ходьбе и беге по кругу; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; приземляться на полусогнутые ноги при перепрыгивании через шнур на земле.  **Пособия:** по 2 кубика на каждого ребенка, 2 доски (ширина 20 см.), 5-6 шнуров (палок)  **Основные движения:** ходьба по наклонной доске, (h= 35 см.); прыжки через шнуры (палки, ши-рина 20-25 см.) **Подвижная игра:**  Самолёты | | **Физкультурное занятие № 14**  **Цель:** упражнять в прыжках в длину с места (расстояние 25 см); в бросании мяча вдаль двумя руками способом «из-за головы»  **Пособия:** 5-6 шнуров, 5-6 мячей, по 2 кубика на каждого ребенка, дуги 4-5 шт.  **Основные движения:** прыжки в длину с места (расстояние 20 см); бросание мяча вдаль двумя руками (способом «из-за головы»)  **Подвижная игра:** Кролики | | Физкультурное занятие **№ 15**  **Цель:** упражнять в метании в горизонтальную цель и в ползании на четвереньках **Пособия:** 10 мешочков с песком; 3 корзины; 10 кеглей  **Основные движения:** бросание мешочков в горизонтальную цель (в корзину, расстояние 1-1,5м) правой и левой рукой; ползание на ладонях и коленях между кеглями **Подвижная игра:** Зайка беленький | |
| **2-я неделя июля** | | | | |
| **Утренняя гимнастика на воздухе** Комплекс № 42 (3,57) Пособия: мяч на каждого ребенка Подвижные игры: Ловишки (с ленточками: Чьи хвостики?) (2,35) | | | | |
| **Физкультурное занятие** | | | | |
| **Понедельник** | | ***Среда*** | | ***Пятница*** |
| Физкультурное занятие **№ 16**  **Цель:** упражнять в ползании и ходьбе по гимнастической скамейке  **Пособия:** по 2 султанчика на ребенка; 2 скамейки; шнур 10 м  **Основные движения:** ползание по гимнастической скамейке на ладо-нях и коленях; ходьба по скамейке руки на поясе.  **Подвижная игра:** Лягушки | | Физкультурное занятие **№ 17**  **Цель:** см. № 16 + упражнение в равновесии, перешагивая через кубики  **Пособия:** 2 скамейки, 6-8 кубиков, по 2 султанчика на ребенка  **Основные движения:** ползание по гимнастической скамейке на животе и ладонях; ходьба по скамейке, руки на поясе, перешагивая кубики  **Подвижная игра:** Пробеги тихо | | Физкультурное занятие **№ 18 (**в игровой форме: серия игровых упражнений**) Цель:** упражнять в бросании мешочков в вертикальную цель и подлезании под гимнастическую скамейку **Пособия:** 10 мешочков, скамейка, вертикальная цель (h = 1-1,2 м); 3 обруча, 4 шнура, 10 кубиков **Основные движения:** бросание мешочков в вертикальную цель; подлезание под гимнастическую скамейку **Игровые упражнения:** Прокати обруч, Перепрыгни ручеек |
| **3-я неделя июля** | | | | |
| **Утренняя гимнастика на воздухе** Комплекс №43 Пособия: маска-шапочка Курицы-наседки Подвижные игры: Наседка и цыплята (1,77) | | | | |
| **Физкультурное занятие** | | | | |
| **Понедельник** | | **Среда** | | **Пятница** |
| Физкультурное занятие **№ 19**  **Цель:** упражнять в ходьбе по бревну (шинам), прокатыванию мяча по скамейке  **Пособия:** 2погремушки на каждого ребенка; шины; 2-3 скамейки; 5-6 мячей.  **Основные движения:** ходьба по шинам, вкопанным в землю; про-катывание мяча по скамейке  **Подвижная игра:** Кошка и мышки | | Физкультурное занятие **№ 20**  **Цель:** упражнять в подлезании под дуги, прыжках с продвижением вперед  **Пособия:** по 2 погремушки на ребенка, 3 дуги (h= 40 см.), 4-6 ма-лых обручей, обруч с лентами  **Основные движения:** подлезание под дуги, прыжки на двух ногах из обруча в обруч  **Подвижная игра:** Цветные автомобили | | Физкультурное занятие **№ 21** (серия игровых упражнений) **Цель:** упражнять в метании вдаль, в ползании по гимнастической скамейке разными способами **Пособия:** 6-8 мешочков, гимнастическая скамейка, 6-8 обручей **Основные движения:** метание мешочка вдаль правой и левой рукой, ползание по гимнастической скамейке разными способами **Игровые упражнения:** Лошадки, Прокати обруч, Зайки-мягкие лапочки |
| **Физкультурный досуг «В гостях у сказки»**  **Цель:** закрепление у детей двигательных навыков и физических качеств. **Пособия:** книга сказок, ориентиры, метёлки 2 штуки, мячи 2 штуки, дуги – 2 шт., модули, обручи, 2 корзинки. | | | | |
| **4-я неделя июля** | | | | |
| **Утренняя гимнастика на воздухе** Комплекс №44 Пособия: кегли Подвижные игры: Совушка (3,58) | | | | |
| **Физкультурное занятие** | | | | |
| **Понедельник** | | **Среда** | | **Пятница** |
| Физкультурное занятие **№ 22**  **Цель:** упражнять в лазании по гимнастической стенке  **Пособия:** лесенка-стремянка, бруски 6-8 штук, по 1-му кубику каждому ребенку  **Основные движения:** влезание на лесенку-стремянку, ходьба с перешагиванием через бруски  **Подвижная игра:**  Лохматый пёс | | Физкультурное занятие **№ 23**  **Цель:** упражнять в бросании мяча вдаль, в ходьбе по наклонной доске  **Пособия:** 1 кубик на каждого ребенка. 6-8 мячей, наклонная доска **Основные движения:** бросание мяча вдаль разными способами, ходьба по наклонной доске **Подвижная игра:** У медведя во бору | | Физкультурное занятие **№ 24** (серия игровых упражнений)  **Цель:** упражнять в ползании на четвереньках  **Пособия:** бабочка на веревке, 4 шнура, 8-10 кеглей  **Основные движения:** ползание между кеглями на ладонях и стопах **Игровые упражнения:** Накинь кольцо, Перепрыгни ручеек, Лошадки |
| **День здоровья «Цветная лужайка**  **Цели:** - Совершенствовать приобретенные двигательные умения при выполнении детьми различных упражнений заданий, а также в процессе подвижных игр. Способствовать оздоровлению организма детей посредством выполнения различных видов физических упражнений на свежем воздухе. Продолжать прививать детям интерес к физической культуре, подвижным играм, забавам. **Пособия:** разноцветные флажки, гирлянды, воздушные шары, гимнастические скамейки; костюм Солнца и Дождика (для взрослых); ширма к которой прикреплены изображения 2—3-х тучек, солнышка, 5—6 дождинок; 1 детский стульчик; 2 малых обруча (d=50 см); разноцветные пластмассовые шарики; 2 пластмассовых ведра; соломенная шляпа; колокольчик; детский зонтик. | | | | |

АВГУСТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-я неделя августа** | | | | | | | | |
| **Утренняя гимнастика на воздухе**  Комплекс №45 (3,59) Пособия: косички (скакалки) Подвижные игры: Лиса и куры (2,45) | | | | | | | | |
| **Физкультурное занятие** | | | | | | | | |
| **Понедельник** | | | | **Среда** | | | | **Пятница** |
| Физкультурное занятие **№ 25**  **Цель:** упражнять в прыжках в высоту с места, ловле мяча двумя руками  **Пособия:** платочек на каждого ребенка, 6-8 мячей; предметы, подвешенные выше вытянутой руки ребенка  **Основные движения:** прыжки в высоту с места (достань до предмета; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками)  **Подвижная игра:** По ровненькой дорожке | | | | Физкультурное занятие **№ 26**  **Цель:** упражнять в ходьбе приставным шагом, перебрасывании мяча друг другу  **Пособия:** платочек на каждого ребенка, толстая веревка, 8-10 мячей  **Основные движения:** ходьба по веревке боком приставным шагом, перебрасывание мячей друг другу в парах  **Подвижная игра:** Перелет птиц | | | | Физкультурное занятие **№ 27**  Цель: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в равновесии  **Пособия:** палки 6 штук, скамейка, платочки по числу детей  **Основные движения:** прыжки на двух ногах через палки, продвигаясь вперед (расстояние – 30 см); ходьба по скамейке; спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги **Подвижная игра:** Лягушки-попрыгушки |
| **Спортивный праздник «Будь здоров!»**  **Цель:** привлекать родителей к активному участию в спортивной жизни детского сада; развивать интерес к спортивно – массовым мероприятиям, приобщать семью к здоровому образу жизни; формировать у детей любовь и уважение к родителям.  **Оборудование:** конусы, резиновые мячи, маленькие корзины, тоннели, «следы», обручи, картинки цветов (ромашки, колокольчики, васильки, ленточки, шары-мячи пластмассовые, большие корзины). | | | | | | | | |
| **2-я неделя августа** | | | | | | | | |
| **Утренняя гимнастика на воздухе** Комплекс №46 (3,59) Пособия: 2 кубика у каждого ребенка Подвижные игры: Лиса и куры (2,45) | | | | | | | | |
| **Физкультурное занятие** | | | | | | | | |
| **Понедельник** | | | | **Среда** | | | | **Пятница** |
| Физкультурное занятие **№ 28:**  **Цель:** упражнять в подлезании под дугой, ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом **Пособия:** 3 дуги, 3 скамейки, обруч с лентами  **Основные движения:** подлезание под дугу боком в группировке; ходьба по скамейке приставным шагом  **Подвижная игра:** Коршун и наседка | | | | Физкультурное занятие **№ 29:**  **Цель:** упражнять в ходьбе, высоко поднимая колени, в прыжках на двух ногах **Пособия:** 6 мячей, 10 кубиков **Основные движения:** ходьба с перешагиванием через мячи боком, высоко поднимая колени; прыжки на двух ногах между кубиками и с продвижением вперед  **Подвижная игра:** Лохматый пёс | | | | Физкультурное занятие **№ 30:**  **Цель:** упражнять в равновесии, подлезании под дуги, не касаясь руками земли  **Пособия:** кубик на каждого ребенка, 10 мешочков, 3 доски, 3 дуги  **Основные движения:** ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе; подлезание под дуги  **Подвижная игра:** Лиса и куры |
| **3-я неделя августа** | | | | | | | | | |
| **Утренняя гимнастика на воздухе** Комплекс № 47 (3,60) Пособия: обручи Подвижные игры: Самолёты (2,43) | | | | | | | | | |
| **Физкультурное занятие** | | | | | | | | | |
| **Понедельник** | | **Среда** | | | | **Пятница** | | | |
| Физкультурное занятие **№ 31:**  **Цель:** упражнять в прыжках на одной ноге, метании в горизон-тальную цель  **Пособия:** 3 корзины, 6-8 мешоч-ков, 3 дуги  **Основные движения:** прыжки на правой и левой ноге на месте, метание мешочков в корзину правой и левой рукой  **Подвижная игра:** Кролики | | | Физкультурное занятие **№ 32:** (серия игровых упражнений)  **Цель:** упражнять в прыжках на одной ноге, в забрасывании мяча в корзину  **Пособия:** 3 корзины, 3 мяча, об-руч с лентами, бабочка на верев-ке, 4 шнура  **Основные движения:** прыжки на правой и левой ноге с продви-жением вперед, забрасывание мяча в корзину двумя руками **Подвижная игра:** Самолёты | | | | Физкультурное занятие **№ 33:**  Цель:упражнять в прыжках в длину с места, проползании под дугами  **Пособия:** 2 погремушки на ребенка, 3 дуги, 3 мяча  **Основные движения:** прыжки в длину с места;, проползание под дугами на четвереньках, подтал-кивая мяч головой вперед  **Подвижная игра:** Лиса и куры | | |
| **Физкультурный досуг** «Магазин спортивной игрушки»  **Цель:** развитие двигательных навыков и качеств; эмоциональное отношение к движениям.  **Пособия:** по [одному](http://50ds.ru/metodist/6755-prazdnik-posvyashchennyy-dnyu-8-marta-sto-k-odnomu.html) султанчику на каждого ребенка; малый обруч – по количеству детей; малый мяч – по количеству детей; 2 клюшки, 2 шайбы; 2 ракетки, 2 волана (или мелкие игрушки); воздушные шары по количеству детей; музыкальное сопровождение. | | | | | | | | | |
| **4-я неделя августа** | | | | | | | | | |
| **Утренняя гимнастика на воздухе** Комплекс № 48 Пособия: мячи Подвижные игры: Догони мяч (3,60) | | | | | | | | | |
| **Физкультурное занятие** | | | | | | | | | |
| **Понедельник** | | | | **Среда** | | | | **Пятница** | |
| Физкультурное занятие **№ 34:**  **Цель:** упражнять в ходьбе по бревну (шинам), прокатыванию мяча по скамейке  **Пособия:** 2погремушки на каждого ребенка; шины; 2-3 скамейки; 5-6 мячей.  **Основные движения:** ходьба по шинам, вкопанным в землю; прокатывание мяча по скамейке  **Подвижная игра:** Кошка и мышки | | | | Физкультурное занятие **№ 35:** (серия игровых упражнений) **Цель:** упражнять в прыжках на одной ноге, в забрасывании мяча в корзину  **Пособия:** 3 корзины, 3 мяча, обруч с лентами, бабочка на веревке, 4 шнура  **Основные движения:** прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед, забрасывание мяча в корзину двумя руками  **Подвижная игра:** Самолёты | | | | Физкультурное занятие **№ 36:**  Цель: упражнять в прыжках в длину с места, проползании под дугами  **Пособия:** 2 погремушки на ребенка, 3 дуги, 3 мяча  **Основные движения:** прыжки в длину с места;, проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой вперед  **Подвижная игра:** Лиса и куры | |
| **День здоровья «Лесные прогулки»**  **Цель:** продолжать формировать представления о здоровом образе жизни; закреплять правила поведения в природе, знания о пользе лекарственных растений для здоровья человека; поощрять двигательную активность в различных играх (подвижных, хороводных, народных, эстафетах). **Пособия:** сачки-2, таз-2, пластиковые мячики, картонные грибы и ягоды, корзинки-2, обручи-4 | | | | | | | | | |

**СТАРШАЯ группа**

ИЮНЬ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1-я неделя июня | | |
| Утренняя гимнастика Комплекс №1: понедельник, среда, пятница Пособия: по 2 кегли на каждого ребенка Подвижные игры: Хитрая лиса | | |
| Физкультурное занятие | | |
| Понедельник | Среда | Пятница |
| Занятие № 1 Цель: упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин; ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени Пособия: по кегле на каждого ребенка; мешочки на полгруппы; 2-3 обруча; скакалки на полгруппы бревно (скамейка) Основные движения: ходьба по бревну (скамейке), свободно балансируя руками; метание мешочков в обручи перешагивание/прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед Подвижная игра: Карусель | Занятие № 2  Цель: упражнять в ходьбе по бревну руки на поясе, за головой Пособия: бревно (скамейка); кегли на каждого ребенка; мешочки на полгруппы; мячи на полгруппы; дуги 2-3 Основные движения: ходьба по бревну; прыжки на 2-х ногах с мешочком, зажатым между ног; прокатывание мячей в одном направлении  Подвижная игра: Хитрая лиса | Занятие № 3  Цель: упражнять в беге между предметами, повторить игровые упражнения с мячом  Пособия: малые обручи на каждого ребенка; мячи на каждого ребенка; 3 кубика разного цвета Основные движения: бег, школа мяча Подвижная игра: Бездомный заяц, Летает не летает |
| Физкультурный досуг 1-я среда месяца (включается в вечернюю прогулку)  Цель: развивать быстроту, ловкость, умение работать в команде детей, формировать привычку к здоровому образу жизни. | | |
| 2-я неделя июня | | |
| Комплекс №1: понедельник, среда, пятница Пособия: по 2 кегли на каждого ребенка Подвижные игры: Хитрая лиса | | |
| Понедельник | Среда | Пятница |
| Занятие №4 Цель: упражнять в беге на скорость, в подлезании под шнур Пособия: малые мячи для подгруппы, шнур, 2 стойки, мешочки 10 шт, кегли 5-6 шт. Основные движения: прыжок в высоту с разбега способом со-гнув ноги; метание мешочков на дальность; подлезание по шнур в группировке Подвижная игра: Мы веселые ребята | Занятие №5 Цель: упражнять в прыжке в высоту способом согнув ноги Пособия: мячи 5-6 шт., ориентиры 3 шт., дуги 3-4 шт. Основные движения: прыжок в высоту с разбега способов согнув ноги, прокатывание мячей в прямом направлении до предмета, подлезание под дуги Подвижная игра: Гуси-лебеди | Занятие №6 Цель: упражнять в ходьбе по бревну, развивать ориентировку в пространстве  Пособия: 3 кубика разного цвета, 7-8 мячей, скамейка (бревно)  Основные движения: ходьба по бревну, школа мяча  Подвижная игра: Не оставайся на земле, Море волнуется |
| Подготовка к Дню здоровья (включается в прогулку) | | |
| 3-я неделя июня | | |
| Утренняя гимнастика Комплекс №2: понедельник, среда, пятница  Пособия: мяч средний на каждого ребенка | | |
| Понедельник | Среда | Пятница |
| Занятие №7  Цель: закреплять умение влезать на гимнастическую стенку разноименным способом, в равновесии  Пособия: мячи на полгруппы, 2 длинных шнура, длинные рейки (палки) для ОРУ, стремянка  Основные движения: перебрасывание мячей друг другу из-за головы и ловля их 2-мя руками, ходьба на носках между шнурами, лазание по гимн. лестнице  Подвижная игра: Гуси-лебеди, Кто ушел? | Занятие №8  Цель: упражнять в ходьбе змей-кой и спиной вперед  Пособия: мячи 6-8 шт., кубики 8-10 шт., лесенка–стремянка, палки для ОРУ  Основные движения: прокатывание мячей друг другу двумя руками снизу сильным отталкиванием партнеру; ходьба на носках между кубиков змейкой, спиной вперед, лазание по гимнастической стенке любым способом  Подвижная игра: Волк во рву | Занятие №9  Цель: упражнять в медленном беге, в прыжках с продвижением вперед, в перебрасывании и ловле мяча  Пособия: мячи на полгруппы, 3 скакалки, 2-3 флажка  Основные движения: бег, прыжки с продвижением вперед на 2-х ногах через шнур, перебрасывание мяча в парах  Подвижная игра: Караси и щука  Игровые упражнения: Пас на ходу, Кто быстрее до флажка? |
| Подготовка к Дню здоровья: чтение сказки «Чиполлино», стихов и рассказов о пользе воды, об овощах и фруктах; рассматривание иллюстраций (овощи, фрукты, кто как моется); разучивание подвижных и хороводных игр, песен, стихов; подготовка инсценировки сказки «Репка»: подготовка костюмов, ролевых диалогов; подготовка показательных выступлений. | | |
| 4-я неделя июня | | |
| Утренняя гимнастика Комплекс № 2: понедельник, среда, пятница  Пособия: мяч средний на каждого ребенка Подвижные игры: Мы веселые ребята | | |
| Понедельник | Среда | Пятница |
| Занятие № 10  Цель: упражнять в равновесии, перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки  Пособия: 1-2 скамейки, мешочки с песком на полгруппы, скакалки, 3-4 мяча, по 2 кубика на каждого ребенка, стремянка  Основные движения: равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) и по длинной скакалке; лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; прыжки через скакалку с продвижением вперед  Подвижная игра: Эстафеты с мячом, Карусель | Занятие № 11  Цель: упражнять в лазании по лесенке–стремянке, прыжки через длинную скакалку впрыгивание  Пособия: лесенка-стремянка, мячи 6-8 шт., длинная скакалка, короткие скакалки 6-8 шт. Основные движения: лазание по стремянке с перелезанием вокруг; ходьба с перешагиванием через мячи, высоко поднимая колени; прыжки через короткую скакалку; через длинную скакалку с впрыгиванием 1-2 прыжка. Подвижная игра: Мышеловка | Занятие №12 Серия игровых упражнений  Цель: упражнять в непрерывном беге, ходьбе с перешагиванием через предметы, подлезании под воротиками, в перебрасывании мяча  Пособия: 4 шнура, сетка, мячи на полгруппы  Основные движения: подлезание под воротиками, перебрасывание мяча через сетку Подвижная игра: Угадай по голосу, Не оставайся на земле  Игровые упражнения: Кто скорее по дорожке Перебрось – поймай |
| День здоровья Цель: формировать представления о здоровом образе жизни; вызывать эмоциональное отношение к двигательной деятельности: подвижным и спортивным играм, соревнованиям; поощрять заботливое отношение к природе, младшим детям; закреплять знания о пользе воды для человека и животных; уточнить знания о пользе фруктов и овощей для здоровья людей. Пособия: игрушка и игровой персонаж Чиполлино; мяч, формочки; материал для лепки, рисования, аппликации, природный материал; для полосы препятствий: дуги, обручи, веревочная лестница, модули «Альма», надувные мячи и игрушки; 2 ведра; 12 картофелин; костюмы детям к сказке «Репка»; для труда: лейки. | | |

ИЮЛЬ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1-я неделя июля | | |
| Утренняя гимнастика Комплекс №3: понедельник, среда, пятница  Пособия: коврики Подвижные игры: Караси и щука | | |
| Понедельник | Среда | Пятница |
| Занятие № 13  Цель: упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске, в прыжках в высоту с разбега (толчок),  Пособия: доска, шнур, мячи на полгруппы Основные движения: ходьба по наклонной доске, прыжки в высоту с разбега, перебрасывание мячей друг другу. Подвижная игра: Пожарные на учениях, Море волнуется раз | Занятие № 14  Цель: упражнять в прыжках в высоту с разбега/приземление, в перебрасывании мяча, равновесии Пособия: мячи на полгруппы, скамейка, 6 кубиков Основные движения прыжки в высоту с разбега, перебрасывание мячей в шеренгах с расстояния 3 м; ходьба по скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики Подвижная игра: Медведи и пчелы | Занятие № 15  Серия игровых упражнений и эстафет  Цель: упражнять в челночном беге, владение мячом  Пособия: мячи на полгруппы, 6-8 кубиков, 2 коротких шнура, 6-8 обручей, 6-8 предметов  Основные движения: челночный бег, перебрасывание мяча, ведение мяча  Подвижная игра: Совушка |
| Физкультурный досуг Цель: создание бодрого, эмоционального настроя на вечер; закрепление двигательных навыков и качеств; Пособия: картинки: теремок, мышка, лягушка, зайчик, еж, волк, медведь; погремушки по количеству детей; дуги 2-3 шт.; шнур для подлезания; | | |
| 2-я неделя июля | | |
| Утренняя гимнастика Комплекс №3: понедельник, среда, пятница  Пособия: коврики Подвижные игры: Караси и щука | | |
| Понедельник | Среда | Пятница |
| Занятие №16  Цель: упражнять в бросании мя-ча вверх, пролезании под дугу разными способами: боком, на руках и ногах, паучком  Пособия: по два кубика на каж-дого, мячи на пол группы, 3 дуги  Основные движения: прыжок в длину с разбега; бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя после хлопка в ладоши; пролезание под дугу разными способами Подвижная игра: Караси и щука | Занятие №17  Цель: упражнять в прыжках в длину с разбега  Пособия: по два кубика на каж-дого, мячи на пол группы, шнур  Основные движения: прыжок в длину с разбега; бросание мяча вверх и ловля его, бросание мяча о землю и ловля его; пролезание под шнур разными способами  Подвижная игра: Пятнашки | Занятие №18  Серия игровых упражнений  Цель: упражнять детей в челноч-ном беге, прыжках, в ловкости, быстроте  Пособия: мешочки на всю груп-пу, 3 мяча  Игровые упражнения: Кто быстрее, Не попадись Ловкие ребята , Передал садись  Подвижная игра: Ловишки |
| Спортивный праздник Цель: обогащать двигательный опыт детей; способствовать развитию самовыражения, ловкости, выносливости, быстроты реакции; формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям; закреплять навыки здорового образа жизни. Пособия: костюмы для взрослого «Лето», клоуны Бим и Бом; зонт большой; венок; костюм детский «Мак», «Колокольчик», «Пчела», «Гусеница»; мешки 3 шт.; обруч с привязанными ленточками; призы всем. | | |
| 3-я неделя июля | | |
| Утренняя гимнастика Комплекс № 4: понедельник, среда, пятница  Пособия: по 2 кубика на каждого ребенка Подвижные игры: Мышеловка | | |
| Понедельник | Среда | Пятница |
| Занятие № 19  Цель: упражнять детей в метании в горизонтальную цель, ходьбе по наклонному бревну Пособия: обручи, мешочки по количеству детей, корзина, наклонная доска Основные движения: метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу, ходьба по наклонной доске, прыжки из обруча в обруч на двух ногах Подвижная игра: Мышеловка, Угадай кто позвал? | Занятие № 20  Цель: упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, прыжкам на правой и левой ноге с продвижением вперед  Пособия: мешочки 10 шт., обручи 10 шт., наклонная доска, палки для ОРУ Основные движения: метание мешочков вдаль правой и левой рукой, прыжки на правой и левой ноге из обруча в обруч, ходьба по бревну  Подвижная игра: Пожарные на учении | Занятие № 21  Серия игровых упражнений  Цель: упражнять в ведении мяча, развивать быстроту и ловкость Пособия: мячи, обручи  Основные движения: бег, школа мяча  Игровые упражнения: Передал мяч садись , Пас друг другу , Проведи мяч, Точно обведи мяч  Подвижная игра: Пятнашки, Волк во рву |
| Физкультурный досуг Цель: создание бодрого, эмоционального настроя на вечер; закрепление двигательных навыков и качеств Пособия: значки зайчат и волчат (пополам на всех детей); мяч; ориентиры 3 шт. 2-х видов; предметы 3 шт. 2 видов; воротики 3 шт.; ленточки по количеству детей; мячики для метания (тряпочные) для всех.  Подготовка ко Дню здоровья: разучивание стихов, песен, номеров для показательных выступлений; чтение сказки «Дюймовочка»; репетиции инсценировки «Домик пчелки»; беседы о чистоте окружающей среды | | |
| 4-я неделя июля | | |
| Утренняя гимнастика Комплекс № 4: понедельник, среда, пятница  Пособия: по 2 кубика на каждого ребенка Подвижные игры: Мышеловка | | |
| Понедельник | Среда | Пятница |
| Занятие № 22  Цель: упражнять в прыжках через короткую скакалку, в перебрасывании мячей с отскоком от земли  Пособия: 2 кегли на каждого ребенка, гимнастическая стенка, скакалки 10 шт., мячи 10 шт. Основные движения: лазание на гимнастическую стенку, переход на другой пролет; прыжки через короткую скакалку, перебрасывание мячей с отскоком от земли и ловля их двумя руками в парах  Подвижная игра: Гуси-лебеди | Занятие № 23  Цель: упражнять в ходьбе и беге по горизонтальной скамейке, прыжкам через короткую скакалку  Пособия: мяч на каждого ребенка, скамейка, гимнастическая стенка, короткие скакалки 10 шт.  Основные движения: ходьба и бег по горизонтальному бревну, лазание по гимнастической стенке произвольным способом, прыжки через короткую скакалку с промежуточными прыжками Подвижная игра: Бездомный заяц | Занятие № 24  Серия игровых упражнений  Цель: упражнять в быстроте, лов-кости, меткости  Пособия: мячи, кегли, по 2 кубика на ребенка  Основные движения: бег, школа мяча  Подвижная игра: Море волнуется раз  Игровые упражнения: Подбрось-поймай (мяч), Кто быстрее , Сбей кегли , Мяч по кругу |
| День здоровья Цель: продолжать формировать представления о здоровом образе жизни; закреплять правила поведения при встрече с насекомыми и растениями на лугу, в поле, в лесу, о пользе лекарственных растений для здоровья человека; поощрять двигателную активность в различных играх (подвижных, хороводных, народных, эстафетах) Пособия: игровой персонаж «Дюймовочка»; сказки: «Дюймовочка», Г.Х. Андерсен, «Приключения муравьишки», В.Бианки; материалы для аппликации, рисования; пособия для игр с водой и мыльной пеной; 3 ориентира; атрибуты к инсценировке «Домик пчелки»; инвентарь для труда в цветнике; природный материал; конфеты (призы). | | |

АВГУСТ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1-я неделя августа | | |
| Утренняя гимнастика Комплекс №5: понедельник, среда, пятница | | |
| Понедельник | Среда | Пятница |
| Занятие № 28  Цель: упражнять в ползании по скамейке разным способом  Пособия: скамейка 3 шт., мешочки 10 шт., ориентир Основные движения: ползание по гимнастической скамейке разными способами; ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. Подвижная игра: Гуси-лебеди | Занятие № 29  Цель: упражнять в ползании по скамейке с мешочком на спине, бросать мешочки одной рукой снизу  Пособия: скамейка 3 шт., мешочки 10 шт., обручи 3 шт. Основные движения: ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине; ходьба по скамейке с мешочком на голове; бросание мешочков в обруч одной рукой снизу Подвижная игра: Лягушки и цапля | Занятие № 30  Серия игровых заданий и эстафет Цель: развитие ловкости, выносливости, быстроты, меткости  Пособия: мячи, скакалки, мешочки - на полгруппы Основные движения: прыжки, школа мяча, бег  Подвижная игра: Ровным кругом, Ловишки парами Игровые упражнения: Кто дальше бросит?, С кочки на кочку Эстафеты с мячом: Передача мяча в колонне, Быстро передай мяч |
| Физкультурный досуг Цель: создание бодрого, эмоционального настроя на вечер; закрепление двигательных навыков и качеств; Пособия: кассета с песней «Из чего же, из чего же сделаны наши мальчишки?»; 3 мяча, 3 ориентира; 3 скакалки; 3 дуги; 3 доски; 3 мешочка; куклы мальчик и девочка с набором одежды. | | |
| 2-я неделя августа | | |
| Утренняя гимнастика Комплекс № 5: понедельник, среда, пятница  Пособия: пластиковая бутылка для каждого ребенка Подвижные игры: Совушка | | |
| Понедельник | Среда | Пятница |
| Занятие № 28  Цель: упражнять в ползании по скамейке разным способом Пособия: скамейка 3 шт., мешочки 10 шт., ориентир Основные движения: ползание по гимнастической скамейке разными способами; ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. Подвижная игра: Гуси-лебеди | Занятие № 29  Цель: упражнять в ползании по скамейке с мешочком на спине, бросать мешочки одной рукой снизу  Пособия: скамейка 3 шт., мешочки 10 шт., обручи 3 шт. Основные движения: ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине; ходьба по скамейке с мешочком на голове; бросание мешочков в обруч одной рукой снизу Подвижная игра: Лягушки и цапля | Занятие № 30 Серия игровых заданий и эстафет Цель: развитие ловкости, выносливости, быстроты, меткости  Пособия: мячи, скакалки, мешочки - на полгруппы Основные движения: прыжки, школа мяча, бег  Подвижная игра: Ровным кругом, Ловишки парами Игровые упражнения: Кто дальше бросит?, С кочки на кочку Эстафеты с мячом: Передача мяча в колонне, Быстро передай мяч |
| Физкультурный досуг Цель: создание бодрого, эмоционального настроя на вечер; закрепление двигательных навыков и качеств;  Пособия: кассета с песней Ю. Энтина и В. Шаинского «В мире много сказок»; Б.Соловьев, А.Хайт «В доме 8/1»; песня кота Леопольда «В небесах высоко»; песня «Голубой вагон»; песня бременских музыкантов «Ничего а свете лучше нету»; погремушки на каждого ребенка; мячи на каждого ребенка; | | |
| 3-я неделя августа | | |
| Утренняя гимнастика Комплекс № 6: понедельник, среда, пятница | | |
| Понедельник | Среда | Пятница |
| Занятие № 31 Цель: упражнять прыжкам в длину с разбега, забрасывать мяч в обруч двумя руками от груди  Пособия: разметка, ориентиры, мячи, обруч на высоте 1,5м, скамейка 3 шт., мешочки 6 шт. Основные движения: прыжки в длину с разбега, забрасывание мяча в обруч двумя руками от груди (h = 1,5м); ползание по скамейке с мешочком на спине  Подвижная игра: Караси и щука | Занятие № 32  Цель: упражнять в пролезании в обруч в группировке прямо и боком  Пособия: обручи, стремянка  Основные движения: пролезание в обруч в группировке прямо и боком, прыжки в длину с разбега, лазание по лесенке стремянке разными способами Подвижная игра: У медведя во бору | Занятие № 33 Серия игровых упражнений Цель: упражнять в ловкости, быстроте, выносливости Пособия: мячи Основные движения: школа мяча Подвижная игра: Охотники и зайцы, Угадай кто позвал?  Игровые упражнения: Гонка мячей в шеренге, Не промахнись, Обведи вокруг кеглей, Передай мяч снизу |
| Физкультурный досуг  Цель: создание бодрого, эмоционального настроя на вечер; закрепление двигательных навыков и качеств; приобщение к спорту: закрепление знаний о видах спорта.  Пособия: кегли разного цвета по 8 шт.; 2 ориентира; 2 больших мяча; 2 обруча; призы (конфеты). | | |
| 4-я неделя августа | | |
| Утренняя гимнастика Комплекс № 7: понедельник, среда, пятница | | |
| Понедельник | Среда | Пятница |
| Занятие №7  Цель: закреплять умение влезать на гимнастическую стенку разноименным способом, в равновесии  Пособия: мячи на полгруппы, 2 длинных шнура, длинные рейки (палки) для ОРУ, стремянка  Основные движения: перебрасывание мячей друг другу из-за головы и ловля их 2-мя руками, ходьба на носках между шнурами, лазание по гимн. лестнице  Подвижная игра: Гуси-лебеди, Кто ушел? | Занятие №8  Цель: упражнять в ходьбе змей-кой и спиной вперед  Пособия: мячи 6-8 шт., кубики 8-10 шт., лесенка–стремянка, палки для ОРУ  Основные движения: прокатывание мячей друг другу двумя руками снизу сильным отталкиванием партнеру; ходьба на носках между кубиков змейкой, спиной вперед, лазание по гимнастической стенке любым способом Подвижная игра: Волк во рву | Занятие №9  Цель: упражнять в медленном беге, в прыжках с продвижением вперед, в перебрасывании и ловле мяча  Пособия: мячи на полгруппы, 3 скакалки, 2-3 флажка  Основные движения: бег, прыжки с продвижением вперед на 2-х ногах через шнур, перебрасывание мяча в парах Подвижная игра: Караси и щука  Игровые упражнения: Пас на ходу, Кто быстрее до флажка? |