

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 192

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 1
от «17» 08 2020 г.

Утверждено
Заведующий МАДОУ детский сад № 192
Л.А. Сидорова
приказ № 30
«17» 08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (модуль)
основной общеобразовательной программы дошкольного образования группы общеразвивающей направленности
для детей 3-7 лет
по образовательной области «Физическая культура»

Инструктор по физической культуре
Золотарева И.А.

Екатеринбург, 2020

Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2.1. Целевые ориентиры образования на этапе завершения освоения Программы.....	7
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
2.1. Общие положения	9
2.2. Описание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»	9
Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие»	9
2.3.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	14
2.3.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	16
2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	17
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	18
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.....	18
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	18
3.3. Кадровые условия реализации Программы.....	19
3.4. Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами,	20
средствами обучения и воспитания.....	20
3.5. Планирование образовательной деятельности	25
3.5.1. Календарный учебный график	77
3.5.2. Система физкультурно-оздоровительной работы.....	81
3.6. Распорядок и режим дня.....	83
3.8. Перечень литературных источников.....	85

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе.

Детский возраст – это время интенсивного роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей становления личности. Вместе с тем это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей средствами физической культуры.

Рабочая программа является программой психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации развития детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик физического воспитания детей дошкольного возраста в МБДОУ (объем, содержание и планируемые результаты), организационно-педагогические условия образовательного процесса. Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста инструктор по физической культуре создает индивидуальную педагогическую модель физического развития и воспитания в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие физическое развитие и воспитание детей, развитие их инициативы и творческих способностей в различных видах двигательной деятельности.

Нормативными основаниями для разработки рабочей программы инструктора по физической культуре являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ФГОС дошкольного образования (приказ № 1155 Минобрнауки РФ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20.05.2016 №2/15).
- Устав МАДОУ детский сад №192.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13)
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования». Приказ Минобрнауки и науки РФ от 30.08. 2013 г. № 1014.

1.1.1. Цели и задачи Программы

Целью программы является обеспечение развития личности, мотивации и способностей, приобретение опыта детей в различных видах двигательной деятельности.

Основные задачи:

- развитие физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук,
- формирование навыков правильного, не наносящего ущерба организму, выполнения 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 двигательном режиме.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом ДО:

- поддержки разнообразия детства;
- сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
- партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

1.1.3. Значимые для разработки Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

Младший дошкольный возраст – от 3 до 4 лет

Опорно-двигательный аппарат у детей этого возраста развит ещё сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны. Неустойчивы эмоциональные проявления детей, плохо развита активное торможение. Ребенок не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. К 4-му году он уже способен совершать более сложные действия,

соблюдая в них известную последовательность. Отмечается большая особенность в восприятии показа движений, словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений.

Средний дошкольный возраст 4-5 лет

В развитии происходит изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Скелет отличается гибкостью, в нём преобладает хрящевая ткань, процесс окостенения ещё не закончен. К 4-5 годам возрастает сила нервных процессов, идёт совершенствование межанализаторных связей и механизма воздействия сигнальных систем. Поэтому возникают трудности сопровождения словами игровых действий или восприятия указаний, объяснений. Незавершённость строения ЦНС создаёт большую чувствительность у детей к шуму. В этом возрасте преобладает процесс возбуждения над процессом торможения.

Старший дошкольный возраст 5-6 лет

Продолжение развития структур и функций систем организма (рост, вес и т.д.). Костная система не сформирована и чувствительна к деформации. Слабо развита мускулатура, строение стопы не завершено. ЦНС: - ускоренно формируются морфофизиологические признаки; - совершенствуются основные процессы – возбуждения, торможения; подвижность нервных процессов недостаточна; - происходит смена зубов.

Старший дошкольный возраст дети 6-7 лет

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс её формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. Размер головы и туловища приближается к соотношению показателей у взрослых. Формируется осанка – к 7 годам у детей чётко выражены изгибы в шейном и грудном отделах позвоночника.

1.2. Планируемые результаты Программы

Планируемые результаты конкретизируют требования ФГОС ДО к целевым ориентирам, у детей сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Вторая младшая группа (3-4 года)

Двигательная деятельность	владеет соответствующими возрасту основными движениями; умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
----------------------------------	---

Средняя группа (4-5 лет)

Двигательная деятельность	владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд; может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; может скользить самостоятельно по
----------------------------------	---

	ледяным дорожкам (длина 5 м); ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны; выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
--	--

Старшая группа (5 – 6 лет)

Двигательная деятельность	умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом; ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами; участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
----------------------------------	---

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

Двигательная деятельность	выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения; выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следит за правильной осанкой; ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске; участвует в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол); имеет сформированные представления о здоровом образе жизни.
----------------------------------	--

1.2.1. Целевые ориентиры образования на этапе завершения освоения Программы

Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными 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 навыки личной гигиены.

Проявляет ответственность за начатое дело. Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. 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.

Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.

Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).

Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения

В содержательном разделе Программы представлено описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка - физического развития, с учетом авторской общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой и методических пособий, обеспечивающих реализацию содержания данной образовательной программы.

Содержание Программы реализуется на основе вариативных форм, способов, методов, средств и педагогических технологий, соответствующих принципам и целям ФГОС ДО, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов, задач и направлений развития для каждого возраста, состава групп.

2.2. Описание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»

Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек)».

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 самостоятельной двигательной деятельности; воспитание интереса и любви к спорту, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Содержание психолого-педагогической работы Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Обеспечение гармоничного физического развития. 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 реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Начальные представления о некоторых видах спорта. Формировать интерес к спорту. Знакомить с некоторыми видами спорта. Приобщать к доступным подвижным играм и упражнениям.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, 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.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Обеспечение гармоничного физического развития. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

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.

Начальные представления о некоторых видах спорта. Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Обеспечение гармоничного физического развития. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Начальные представления о некоторых видах спорта. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского

движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Учить ходить на лыжах скользящим шагом. Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Обеспечение гармоничного физического развития. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

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

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.3. Взаимодействие взрослых с детьми

2.3.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

№	Образовательная область	Деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности детей		
			Для детей от 2 до 3 лет	Для детей от 3 до 7 лет
1.	<i>Физическое развитие</i>	Двигательная деятельность		
		- утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты)	ежедневно	ежедневно
		- физкультминутки на НОД	ежедневно	ежедневно
		- динамические паузы	ежедневно	ежедневно
		- физкультурные НОД	2 раза в неделю	3 раза в неделю
		- прогулка в двигательной активности.	ежедневно	ежедневно
		- физкультурные досуги, игры и развлечения	-	1 раз месяц
		- пешие переходы за пределы участка	-	2 раза в месяц
		-гимнастика после сна,	ежедневно	ежедневно
		-спортивные праздники	1 раз в квартал	1раз в квартал
		-прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)	ежедневно	ежедневно
		ЗОЖ		
		- прием детей на воздухе в теплое время года.	ежедневно	ежедневно
		- гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта).	ежедневно	ежедневно
		- закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны)	ежедневно	ежедневно
		- закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне, массаж стоп)	ежедневно	ежедневно
- Дни здоровья.	1 раз в месяц	раз в месяц		

2.3.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольной организацией с положениями действующего СанПиН. Особое внимание уделено всестороннему физическому развитию детей с

приоритетным использованием упражнений на основе элементов спортивных игр и корректирующих упражнений, а также упражнениями на координацию.

Воспитательно-образовательный процесс может быть условно подразделен на:

образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (физкультурные занятия: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений);

- *образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов (физическое развитие:* комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня);
- *самостоятельную деятельность детей (физическое развитие:* самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.);
- *взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования* (создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду, а также районе).

В работе с детьми младшего дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для малышей деятельности.

В старшем дошкольном возрасте (старшая и подготовительная к школе группы) выделяется время для занятий учебно-тренирующего характера.

Физкультурные занятия для дошкольников проводят не менее 3 раз в неделю (12 занятий в месяц – спортивный зал, 4 – на свежем воздухе). Длительность занятия зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Одно из трех физкультурных занятий проводится круглогодично на открытом воздухе. Его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях максимальное число занятий физкультурой проводят на открытом воздухе.

2.3.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность выбрать подвижную игру, упражнения в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду.

В развитии детской инициативы и самостоятельности соблюдается ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

Задачи: Повышение педагогической культуры родителей.

Пропаганда здорового образа жизни.

Установка родителей на совместную работу с целью физического развития и оздоровления детей.

Месяц	Содержание работы	Форма работы
Октябрь	Выступление на родительском собрании в группе №1. Тема: «Методы и приёмы закаливания».	Родительское собрание
	«Роль семьи в физическом воспитании детей» (все группы)	Групповые информационные стенды
	Еженедельные консультации по запросам родителей.	Консультации
Ноябрь	«Следим за осанкой вместе»	Консультация (старшие и подготовительная группы)
	Еженедельные консультации по запросам родителей.	Консультации
Декабрь	«Профилактика плоскостопия»	Практическое занятие совместно с родителями.
	«Что нам нравится зимой?»	Групповые информационные стенды
	Еженедельные консультации по запросам родителей.	Консультации
Январь	«Как сохранить зрение ребёнка?»	Консультация
	«Приходите в гости к нам»	Открытое занятие в группе №2
	Еженедельные консультации по запросам родителей.	Консультации
Февраль	Проведение организационного собрания с родителями по вопросам подготовки к Масленице.	Родительское собрание.
	«Приобщение детей к спорту»	Групповые информационные стенды
	Еженедельные консультации по запросам родителей.	Консультации
Март	«Широкая Масленица»	Совместное развлечение с родителями
	«Приходите в гости к нам»	Открытое занятие в группе №5
	«Чтобы зубки блестели»	Групповые информационные стенды
	Еженедельные консультации по запросам родителей.	Консультации
Апрель	Организационное собрание с родителями детей, принимающих участие в городской детской спартакиаде.	Собрание
	«Приходите в гости к нам»	Открытое занятие в группе №4
	Еженедельные консультации по запросам родителей.	Консультации
Май	«Формирование ценностей здорового образа жизни»	Выступление на родительском собрании
	«Приходите в гости к нам»	Открытое занятие в группе №6
	«Спортивная жизнь в детском саду»	Фотовыставка
	Еженедельные консультации по запросам родителей.	Консультации

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.
4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
5. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством, материалами, оборудованием, электронными образовательными ресурсами и средствами обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, предоставляющими возможность учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии со ФГОС ДО развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать и гарантировать:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;
- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДООУ, группы и прилегающих территорий, приспособленных для реализации образовательной программы, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития;
- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;
- открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;

– построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастные и индивидуальные особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

Предметно-пространственная среда обеспечивает условия для физического и психического развития, охраны и укрепления здоровья, коррекции и компенсации недостатков развития детей. Для этого в групповых и других помещениях достаточно пространства для свободного передвижения детей, а также выделены помещения или зоны для разных видов двигательной активности детей – бега, прыжков, лазания, метания. В ДОУ имеется оборудование, инвентарь и материалы для развития крупной моторики и содействия двигательной активности, материалы и пособия для развития мелкой моторики.

3.3. Кадровые условия реализации Программы

Реализация программы осуществляется:

- 1) Инструктором по физической культуре
- 2) педагогическими работниками в течение всего времени пребывания воспитанников в ДОУ.

Инструктор по физической культуре Золотарева Ирина Александровна

Образование	Высшее-специалитет. Московский государственный открытый педагогический университет, 2000г. Переподготовка ООО «Межотраслевой Институт Госаттестации», 2019г. по программе переподготовки «Теория и методика преподавания физической культуры в образовательных организациях»,
Квалификация	«Педагог-психолог», «Инструктор по физической культуре»
Направление подготовки	Специальность «Социальная педагогика», «Теория и методика преподавания физической культуры в образовательных организациях»,
Данные о повышении квалификации	2019г., Центр независимой оценки квалификаций и дополнительного профессионального образования, «Подготовка педагогических работников навыкам оказания первой помощи обучающимся», 18ч. 2018г., Учебный центр «Эскадра» «Медиации в образовании», 72ч. 2017г., ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», «Реализация инклюзивного подхода в образовании детей дошкольного возраста с ОВЗ в ДОО, 36ч. 2017г. ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет», «Рабочая программа в дошкольной образовательной организации: подходы к разработке в соответствии с требованиями ФГОС ДО», 48ч.

Общий стаж работы (полных лет)	18
Стаж работы по специальности (полных лет)	12
Установлена первая квалификационная категория по должности воспитатель на срок с 28 февраля 2017 года по 28 февраля 2022 года.	

3.4. Материально-технического обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания

Для осуществления полноценного образовательного процесса дошкольное учреждение располагает необходимой материальной базой, которая соответствует требованиям санитарно-эпидемиологическим и пожарным правилам и нормам. Здание детского сада двухэтажное, имеет три корпуса. В здании расположены помещения: групповые ячейки – 11 (1387.41 кв.м), музыкальный зал – 1 (62.2 кв.м), спортивный зал – 1 (63.5 кв.м), кабинет заведующей – 1 (10.1 кв.м), кабинет методический – 1 (14.2 кв.м), кабинет завхоза – 1 (8.2 кв.м), кабинет медицинский – 1 (10,4 кв.м), кабинет процедурный – 1 (7,6 кв.м), изолятор – 1 (7,3 кв.м), пищеблок – 1 (59,7 кв.м), кладовая музыкальных инструментов – 1 (8.6 кв.м). Всего площадь детского сада 1832.55 кв. м.

Физкультурное оборудование

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Гимнастическая стенка	3 пролета
2.	Батут	1
3.	Мат	4
4.	Доска -мишень	2
5.	Детский комплекс-тренажер «Шагомер»	1
6.	Детский комплекс-тренажер «Беговая дорожка»	1
7.	Малый контейнер с крышкой для спортивного инвентаря	4
8.	Большой контейнер для спортивного инвентаря	3
9.	Мешок для хранения спортивного инвентаря	2
10.	Корзина для спортивного инвентаря	2

11.	Доска рифлёная с зацепами	2
12.	Гимнастическое бревно	1
13.	Гимнастическая скамейка	4
14.	Металлическая дуга для подлезания	8
15.	Мяч гимнастический с шипами (с ушками)	28
16.	Дорожка для подлезания «Радуга»	3
17.	Дорожка массажная (пластмассовая)	2
18.	Дорожка координационная (со следами, ручками)	2
19.	Комплект дорожка змейка-шагайка массажная (пластмассовая)	2
20.	Резиновые массажные стопы	12
21.	Резиновые массажные ладони	12
22.	Гимнастические коврики	15
23.	Комплекс гимнастический «Светофор»	1
24.	Мягкий модульный набор геометрический	1
25.	Мягкий модульный набор «Буквы»	1
26.	Мягкие модули «Паравозик»	1
27.	Комплект «Кочки»	2
28.	Мяч массажный малый	16
29.	Мяч (d-12,5-15см.) резинов.	36
30.	Мяч (d-25см.) резин.	30
31.	Мяч (d-5см.)	30
32.	Мяч волейбольный	4
33.	Мяч футбольный	2
34.	Мяч набивной	2
35.	Волейбольная сетка	1
36.	Туннель-труба	3
37.	Медицинбол 0,5 кг.	2
38.	Скакалка разной длины	26
39.	Детская тачка для эстафеты	2
40.	Детская машинка для эстафеты	2

41.	Лошадки деревянные на палочке	4
42.	Клюшки хоккейные на траве	8
43.	Клюшки пластмассовые уличные	2
44.	Мешки дет. (бег в мешках)	2
45.	Мешки взрослые (бег в мешках)	2
46.	Мешки для метания (тканевые) 200г	28
47.	Мешки для метания (кожзам.)150г-200г	24
48.	Мяч для метания резин.	6
49.	Палка гимнастическая	28
50.	Палка гимнастическая укороченная	30
51.	Гантели пластмассовые	2
52.	Кольцеброс	2
53.	Баскетбольное кольцо	2
54.	Мини- лыжи	15
55.	Лыжи	22
56.	Бубен	1
57.	Секундомер	1
58.	Свисток	1
59.	Канат	2
60.	Шнур короткий (косичка)	30
61.	Платочки	25
62.	Флажки	72
63.	Массажная дорожка для стоп резин.	1
64.	Конус для разметки	11
65.	Обручи (d-60см.)	13
66.	Обручи (d-65см.)	5
67.	Обручи (d-70см.)	5
68.	Обручи (d-80см.)	10
69.	Кегли	24
70.	Кубики	80

71.	Ленточки на кольцах	40
72.	Пирамидка	1
73.	Ходули	3 п
74.	Игра на моторику «кто быстрее доберется до шарика»	1
75.	Парашют детский	1
76.	Ракетки бадминтон	8
77.	Воланчики для бадминтона	24
78.	Новогодние мешки для метания «Снежки»	10

Оснащенность методическими материалами

<i>Программы, методические пособия, технологии</i>	
Физическое развитие	<p>Аверина И.Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие / И.Е. Аверина. – М.: Айрис-пресс, 2009. – 112с.</p> <p>Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практическое пособие / И.Е. Аверина. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144с.</p> <p>Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 96с.</p> <p>Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005. – 175с.</p> <p>Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 120с.</p> <p>Закаливание детей дошкольного возраста. / Автор-сост. С.Е. Голомидова. – Волгоград: ИТД «Корифей». – 96с.</p> <p>Ищенко М.Н. Физминутка для малышей / М.Н. Ищенко. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 250с.</p> <p>Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 224 с.</p> <p>Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 64с.</p> <p>Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополненное. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 80 с.</p> <p>Подвижные игры для дошкольников. / авт.-сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 152с.</p> <p>Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа / авт.-сост. Т.Б. Сидорова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 169с</p> <p>Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.</p> <p>Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного инвентаря. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. –</p> <p>Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2011. – 183с.</p> <p>Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 416 С.</p> <p>Физкультура. Нестандартные занятия. Подготовительная группа. / Авт.-сост. С.Е. Голомидова. – Волгоград: ИТД Корифей. – 96с.</p> <p>Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: пособие для педагогов ДОУ. –</p>

СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 160 с.

Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт.-сост. Т.Г. Кареева. – Волгоград: Учитель, 2011. – 170с.

Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / авт.-сост. Е.Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 151с.

Хромцова Т.Г. Воспитание безопасного поведения дошкольников на улице: Учебное пособие – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 80с.

Шорыгина Т.А. Беседы о правилах дорожного движения с детьми 5-8 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 80с.

Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. – 120с.

3.5. Планирование образовательной деятельности

В ДОУ предусматривает личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей детей, социального заказа родителей, соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений.

Комплексно-тематическое планирование непрерывной образовательной деятельности

Вторая младшая группа (3-4 года)

Содержание работы по реализации основных задач по видам деятельности

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Комплексно-тематическое планирование непрерывной образовательной деятельности

Для детей от 3 до 4 лет

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
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				<ul style="list-style-type: none"> развивать умение ходить и бегать свободно, в колоне по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой». создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД. 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: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.. помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом. формировать навык ориентировки в пространстве
ОРУ	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1. Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками. «Прокати и догони»	1 Учить: ходить и бегать колонной по одному всей группой. 2. Ползание с опорой на ладони и колени. «Доползи до игрушки»	
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Найди свой домик»	
Мало п/игры	«Мышки» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Подойди не слышно»	

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности						Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5 неделя	

Этапы занятия						<ul style="list-style-type: none"> • развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, 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. • воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей • развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. • учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.
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 обручем	С малым мячом	С кубиками	С платочками	
Основные виды движений	1. Равновесие «Пойдем по мостику» 2. Прыжки через шнур, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте	1. Прыжки из обруча в обруч; 2. Упражнять в прокатывании мячей	1. Упражнять в прокатывании мячей. 2. Ползание между предметами	1. Ползание «крокодильчики», под шнур, высота 50 см 2. Упражнять в равновесии при ходьбе между предметами		
Подвижные игры	«Догони мяч»,	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Воробушки и кот»		
Мало п/игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладочки»		

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
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				<ul style="list-style-type: none"> • 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. • продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. • развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
ОРУ	Без предметов	С колечками	С ленточками	С флажками	
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади «в лес по тропинке»; 2. Прыжки «зайки»	1. Прыжки из обруча в обруч «через болото» 2. прокатывание мяча друг другу «точный пас»	1. Прокатывание мяча между предметами «Прокати-не задень» 2. Ползать на четвереньках между предметами «быстрые жучки».	1. Ползание по доске на коленях ладонях. «паучки» 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики	
П/игры	«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»	
Мало	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимн. «Моя	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»	

п/ игры		семья»			<ul style="list-style-type: none"> • помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
---------	--	--------	--	--	---

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
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				<ul style="list-style-type: none"> • упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. • : дать представление о том, что утрення зарядка, игры, физ упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде • постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. • продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. • развивать диалогическую форму речи
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С обручем	
Основные виды движений	1 Ходьба между кубиками 2. Прыжки «Лягушки-попрыгушки»	1. Прыжки со скамейки на мат 2. Прокатывание мячей друг другу (стойка на коленях)	1. Прокатывание мяча между предметами 2 Пройти под дугой	1. Ползание по лавочке с опорой на колени и ладони 2. Пройдем по мостику	
Подвижные игры	Коршун и наседка с цыплятами	«Найди свой домик»	«Лягушки»	«Птица и птенчики»,	
Мало п/игры	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
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				<ul style="list-style-type: none"> • упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие • дать представление о том, что утрення зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение,
ОРУ	С платочком	С обручем	С кубиком	Без предметов	

Основные виды движений	1. Ходьба по доске (20 см). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Метание малого мяча в цель	1. Прыжки между предметами «зайки» 2. Прокатывание большого мяча между предметами	1. Прокатывание большого мяча друг другу, сидя, ноги врозь 2. «Медвежата» - ползание между предметами стоп, ладони	1. Ползание под дугу 3-4, не касаясь пола 2. Равновесие «по тропинке»	познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. <ul style="list-style-type: none"> • постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. • продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. • $\dot{\bar{z}}$ развивать диалогическую форму речи
Подвиж. игры	«Коршун и цыплята»	«Наседка и цыплята»,	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»	
Малоп/игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
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				<ul style="list-style-type: none"> • $\dot{\bar{z}}$ 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. • продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма • развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. • помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
ОРУ	С кольцом от кольцеброса	С обручем	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1. Равновесие. Перешагивание через координационную лестницу 2. Прыжки из обруча в обруч «с пенка на пенек»	1. Прыжки «веселые воробышки» - со скамейки на мат 2. Прокати мяч, между предметами.	1. Бросание мяча через шнур 2. Подлезание под шнур не касаясь руками пола	1. Лазание под дугу 2. Равновесие. Ходжение по доске, на середине стель и хлопнуть в ладоши.	
П/игры	«Найди свой цвет»	«Найдем воробышка»,	«Воробышки и кот»	«Лягушки»	
Малоп/игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Задует свечи»	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				<ul style="list-style-type: none"> • 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 • продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. • развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячом • помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
ОРУ	С кубиком	Без предметов	С малым мячом	Без предмета	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по доске приставным боковым шагом 2. Прыжки змейкой между предметами 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки «через канавку» 2. Катание большого мяча друг другу, стойка на коленях 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Броски мяча об пол 2. Ползание «муравьишки» по лавочке 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание «медвежата» 2. Ходьба по скамейке 	
Игры	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Найдем зайку»	«Автомобили»	
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности						Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5 неделя	
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом					<ul style="list-style-type: none"> • 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. • продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. • развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх,
ОРУ	На скамейке с кубиком	С косичкой	Без предмета	С обручем		
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба боком по гимнастической скамейке 2. Прыжки «через канавку» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мяча друг другу, сед ноги калачиком. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вверх и ловля руками 2. Ползание по скамейке «медвежата» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на коленях и ладонях между предметами 2. Ходьба по скамейке 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Прокатывание 	

					мяча друг другу	<ul style="list-style-type: none"> поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
Игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами»	«Огуречик»		
Малоподвижные игры	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчелки»		

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<ul style="list-style-type: none"> закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. активность. воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. развивать диалогическую форму речи. не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека
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	С кольцом	С малым мячом	С флажками	Без предмета	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки через шнуры 	<ol style="list-style-type: none"> Прыжки со скамьи «парашютисты» Прокатывание мяча произвольно друг другу сидя на полу в кругу 	<ol style="list-style-type: none"> Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке 	<ol style="list-style-type: none"> Лазанье на наклонную лестницу Ходьба по скамье 	
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и кот»	«Огуречик»	«Коршун и насекомая»	
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

Средняя группа (4-5 лет) Содержание работы по реализации основных задач по видам деятельности

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-

назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

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

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш-«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».

Комплексно-тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				<ul style="list-style-type: none"> • формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. • формировать
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег между двумя шнурами • Прыжки на месте с поворотом 	1. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки до предмета • Прокатывание мяча друг другу, стойка на 	1. <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя 	1. <ul style="list-style-type: none"> • Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. • Ходьба по доске, 	

	<p>на двух ногах</p> <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ходьба и бег между двумя линиями Прыжки на двух ногах с продвижением вперед <p>3.</p> <ul style="list-style-type: none"> « Не пропусти мяч» футбол в кругу «Не задень»- прыжки между предметами 	<p>коленях, сидя на ногах</p> <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> «достань до предмета» Прокатывание мяча друг другу , ноги калачиком Ползание на четвереньках до предмета <p>3.</p> <ul style="list-style-type: none"> «Прокати обруч» Прыжки «вдоль дорожки» 	<p>на коленях.</p> <ul style="list-style-type: none"> Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. Прыжки на двух ногах между кеглями <p>3.</p> <ul style="list-style-type: none"> «Мяч через сетку» «Кто быстрее добежит до кубика» прыжками Броски мяча вверх 	<p>положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. Лазанье под шнур опора на ладони и колени Прыжки с продвижением вперед <p>3.</p> <ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча в парах «успей поймать» Прыжки на двух ногах вдоль дорожки 	<p>навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Игры	«Найди себе пару» «Автомобили»	«Самолеты», «Найди себе пару»	«Огуречик, огуречик» «Воробушки и кот»	«у медведя во бору» «огуречик»	
Мало Игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба руки: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»	

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности						Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5 неделя	
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках					<ul style="list-style-type: none"> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. обсуждать пользу утренней гимнастики в
ОРУ	С косичкой	Без предметов	С мячом	С кеглей		
Основные виды движений	<p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 	<p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу, исходное 	<p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> Прокатывание мяча по дорожке. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не 	<p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> Подлезание под дугу Ходьба по скамейке с 	<p>Повторение</p> <p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на 	

	<ul style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах до предмета. 2. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше 3. <ul style="list-style-type: none"> Мяч через сетку «кто быстрее»-прыжки 	<p>положение – стоя на коленях.</p> 2. <ul style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Прокатывание мяча «змейкой» между предметами двумя руками перед собой 3. <ul style="list-style-type: none"> Броски мяча вверх и ловля двумя руками «кто быстрее»-эстафета 	<p>касаясь руками пола.</p> 2. <ul style="list-style-type: none"> Подлезание под дуги. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля двумя руками 3. <ul style="list-style-type: none"> Прокатывание обручей в паре «Вдоль дорожки»-прыжки 	<p>перешагивание м через кубики.</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах между набивными мячами змейкой 2. <ul style="list-style-type: none"> Прокатывание мяча по дорожке. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола 3. <ul style="list-style-type: none"> Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками «мяч в корзину» Прыжки «кто быстрее» 	<p>голове.</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше 2. <ul style="list-style-type: none"> Прокатывание мяча «змейкой» между предметами двумя руками перед собой Броски мяча вверх и ловля двумя руками 3. <ul style="list-style-type: none"> Броски мяча вверх и ловля двумя руками «кто быстрее»-эстафета 	<p>детском саду и дома, поощрять высказывания детей</p> <ul style="list-style-type: none"> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр
Подвижные игры	«Кот и мыши» «Найди свой цвет»	«Цветные автомобили» «Ловишки»	«У медведя во бору», «Цветные автомобили»	«Кот и мыши», «Лошадки»		
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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				<ul style="list-style-type: none"> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к

ОРУ	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажками	
Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 2. <ul style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м) 3. Игр. упр. <ul style="list-style-type: none"> «не попадись» «Поймай мяч» 	1. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 2. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) 3. Игр. Упр. <ul style="list-style-type: none"> «Не попадись»- прыжки «Догони мяч» 	1. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Прыжки через бруски (взмах рук). 2. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гимн. скам. с перешагиванием кубиков Броски мяча о землю и ловля его двумя руками Прокатывание мяча между предметами «Змейкой» 3. <ul style="list-style-type: none"> «Не задень» «Передай мяч» «догони пару» 	1. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. <ul style="list-style-type: none"> Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» 3. Игр упр <ul style="list-style-type: none"> «Пингвины» «Кто дальше бросит» 	<ul style="list-style-type: none"> обтиранию прохладной водой. обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
Подвижные игры	«Салки», «Кролики»	«Самолеты» « Найди себе пару»	«Лиса в курятнике»	«Самолеты...»	
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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<ul style="list-style-type: none"> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне				

ОРУ	С платочком	С малым мячом	Без предмета	С кубиками	к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.	
Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> Равновесие- ходьба по шнуру пятка-носок Прыжка через бруски , помогая взмахом рук, высота бруска 6 см 2. <ul style="list-style-type: none"> Прыжки через шнуры положенных на расстоянии 40 см на двух ногах Прокатывание мячей между набивными мячами (кубиками). 3. <ul style="list-style-type: none"> «Веселые Снежинки» «Кто быстрее до снеговика» «Кто дальше бросит снежок» 	1. <ul style="list-style-type: none"> Прыжки со скамейки на мат Прокатывание мяча между предметами 2. <ul style="list-style-type: none"> Прыжки со скамейки Прокатывание мячей между предметами Бег по дорожке (шир 20 см) 3. <ul style="list-style-type: none"> «Пружинка» «Разгладим снег» 	1. <ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча друг другу (снизу) Ползание по скамейке на четвереньках, хват с боков 2. <ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками из-за головы) Ползание по скамейке по-медвежьи Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. <ul style="list-style-type: none"> «Кто дальше?» «Снежная карусель» 	1. <ul style="list-style-type: none"> Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков Равновесие- ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки за головой 2. <ul style="list-style-type: none"> Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть и хлопнуть в ладоши Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. <ul style="list-style-type: none"> «Петушки ходят» «По снежному валу» «Снайперы» 		<ul style="list-style-type: none"> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд» «Веселые снежинки»	«Зайцы и волк» «Птенчики»	«Птички и кошки» «Котята и щенята»		
Малоподвижные игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»		

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				<ul style="list-style-type: none"> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком

ОРУ	С обручем	С мячом	С косичкой	Без предметов	по ребристой поверхности.
Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> Равновесие-ходьба по канату, приставной шаг, носки на канате Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед помогая взмахами рук 2. <ul style="list-style-type: none"> Равновесие-ходьба по канату, приставной шаг, пятки на канате Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед помогая взмахами рук Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 3. <ul style="list-style-type: none"> «Снежинки-пушинки» «Кто дальше» 	1. <ul style="list-style-type: none"> Прыжки с гимн скамейки на мат Перебрасывание мяча друг другу (снизу) 2. <ul style="list-style-type: none"> Отбивание малого мяча одной рукой об пол Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед и чередуя ноги вместе-ноги врозь Равновесие- ходьба на носках змейкой между предметами 3. <ul style="list-style-type: none"> « снежная карусель» « Прыжки к елке» 	1. <ul style="list-style-type: none"> Отбивание мяча о пол на мат Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и ступни 2. <ul style="list-style-type: none"> Прокатывание мячей друг другу в парах Ползание по-медвежьки Прыжки на двух ногах справа и слева шнура, продвигаясь вперед 3. <ul style="list-style-type: none"> Кто дальше бросит» Перепрыгни- не задень» 	1. <ul style="list-style-type: none"> Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 2. <ul style="list-style-type: none"> Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, на середине присесть Прыжки на двух ногах между предметами 3. <ul style="list-style-type: none"> Кто дальше бросит» Перепрыгни- не задень» 	<ul style="list-style-type: none"> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
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?»	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
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				<ul style="list-style-type: none"> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться

ОРУ	Без предметов	На скамейке с кубиком	С мячом	С гимнастической палкой	
Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке Прыжки через бруски 2. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба, перешагивание через набивные мячи, высокое поднимание колен Прыжки через шнур, справа и слева, продвигаясь вперед Перебрасывание мяча друг другу (снизу) 3. <ul style="list-style-type: none"> «Броски снежков, кто дальше» 	1. <ul style="list-style-type: none"> Прыжки из обруча в обруч на двух ногах Прокатывание мяча между предметами 2. <ul style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров Прокатывание мячей друг другу в шеренгах (с коленей) Ходьба на носках, чередование с обычной ходьбой 3. <ul style="list-style-type: none"> «Покружись» «Кто дальше бросит» 	1. <ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мячей друг другу Ползание по скамье на четвереньках. 2. <ul style="list-style-type: none"> Метание мешочков в вертикальную цель Ползание по скамье с опорой на ладони и колени Прыжки на двух ногах между предметами. 3. <ul style="list-style-type: none"> «Кто дальше бросит» «Найдем снегурочку» 	1. <ul style="list-style-type: none"> Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Равновесие- ходьба, перешагивание через набивные мячи 2. <ul style="list-style-type: none"> Ползание по скамье по-медвежьи Равновесие- ходьба по скамье приставным шагом, в середине присесть Прыжки на правой и левой ноге 	<ul style="list-style-type: none"> к взрослым при заболевании. учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»	
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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
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				<ul style="list-style-type: none"> формировать навык оказания первой помощи при травме. учить соблюдать
ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками	

Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на носках между предметами • Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед 	1. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места • Перебрасывание мячей через шнур 	1. <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча между предметами • Ползание по скамье на животе, хват с боков 	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по скамье по-медвежьи • Ходьба по доске положенной на пол • Прыжки через 5-6 шнуров 	<p>правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.</p> <ul style="list-style-type: none"> • поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. • рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор
	2. <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие- ходьба и бег по наклонной доске • Прыжки на двух ногах через скакалку 	2. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места • Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловля после отскока об пол 	2. <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мячей между предметами • Ползание по скамье на четвереньках с мешочком на спине • Ходьба по скамейке с мешочком на голове 	2. <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке и продвижение по третьей рейке • Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках • Прыжки на двух ногах через шнур 	
	3. <ul style="list-style-type: none"> • «Быстрые и ловкие» • «Сбей кеглю» 	3. <ul style="list-style-type: none"> • «Подбрось и поймай» • «Прокати- не задень» 	3. <ul style="list-style-type: none"> • На одной ножке вдоль дорожки • Брось через веревку 	3. <ul style="list-style-type: none"> • «Перепрыгни через ручеек» • «Бег по дорожке» • «Ловкие ребята» 	
Игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»	
Мало игр	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»	

АПРЕЛЬ

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

Этапы занятия					<ul style="list-style-type: none"> • рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко. • чить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. • вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. • подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения <p>в творческой форме, развивать воображение</p>
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; враспынную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; враспынную между предметами, не задевая их				
ОРУ	Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой	
Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по доске, лежащей на полу с мешочком на голове, руки в стороны • Прыжки на двух ногах через препятствия, высота брусков 6 см, расстояние 40 см 2. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнаст скам боком пристав шагом с мешочком на голове • Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0.5м один от другого • Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно. 3. <ul style="list-style-type: none"> • «Прокати и поймай» • «Сбей булаву» 	1. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места • Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места • Метание мячей в вертикальную цель, расстояние 1,5 м (от плеча) • Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками 3. <ul style="list-style-type: none"> • «По дорожке» • Перепрыгни-не задень» 	1. <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 2. <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков правой и левой рукой на дальность • Ползание по скамье по-медвежьи • Прыжки на двух ногах с продвижением 3 м 3. <ul style="list-style-type: none"> • «Успей пойма» • Подбрось и поймай» 	1. <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, пятка-носок, руки на поясе • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнаст скам пристав шагом, руки на пояс, на середине присесть , хлопок • Прыжки на двух ногах между предметами 3. <ul style="list-style-type: none"> • «Накинь кольцо» • Мяч через сетку 	
Игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	
Мало п/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

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

Этапы занятия					<ul style="list-style-type: none"> • учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. • учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами. • формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. • формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
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»				
ОРУ	Без предметов	С кубиком	С гимнастической палкой	С мячом	
Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятка-носок • Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 2. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по скамье боком приставной шаг • Прыжки в длину с места через шнуры • Прокатывание мяча большого размера между кубиками змейкой 3. <ul style="list-style-type: none"> • «Достань до мяча» • «Перепрыгни через ручей» • «Пробеги-не задень» 	1. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места через шнур • Перебрасывание мячей друг другу 2. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте • Перебрасывание мячей друг другу в парах (из-за головы) • Метание мешочков на дальность 3. <ul style="list-style-type: none"> • «Попади в корзину» • «Подбрось и поймай» 	1. <ul style="list-style-type: none"> • Метание в вертикальную цель (круговая мишень) • Ползание по скамье на животе 2. <ul style="list-style-type: none"> • Метание в вертикальную цель • Ползание по скамье по-медвежьи • Прыжки через скакалку 3. <ul style="list-style-type: none"> • «Не урони» • «Не задень» • «Бегом по дорожке» 	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по скамье с мешочком на голове • Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 2. <ul style="list-style-type: none"> • Лазание по гимнастической стенке • Ходьба по доске лежащей на полу, на носках, руки за голову 3. <ul style="list-style-type: none"> • Подбрось-поймай • Кто быстрее по дорожке» • 	
Игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»	
Мало п/игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	

Старшая группа (5-6 ЛЕТ)

Содержание работы по реализации основных задач по видам деятельности

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине,

раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за

рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

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

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

**Комплексно-тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности
СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<ul style="list-style-type: none"> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена				

ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой	
Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 2. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по скамье, перешагивание через бруски, руки за головой Прыжки а двух ногах с продвижением вперед между предметами Броски мяча о пол между шеренгам одной рукой и ловля его двумя после отскока о пол 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> Прыжки на дух ногах «Достань до предмета» Броски малого мяча вверх двумя руками Бег в среднем темпе 1, 5 мин 2. <ul style="list-style-type: none"> Прыжки в высоту с места «достань до предмета» Броски мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком в ладоши Ползание на четвереньках между предметами 3.*	1. <ul style="list-style-type: none"> Ползание по гимн скам с опорой на колени и ладони Ходьба по канату боком приставной шаг, руки на пояс Броски мяча вверх двумя руками и ловля его; броски с хлопком 2. <ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м, двумя руками из-за головы Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе 3.*	1. <ul style="list-style-type: none"> Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край Ходьба, перешагивание через бруски или кубики Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен 2. <ul style="list-style-type: none"> Пролезание в обруч прямо и боком Ходьба с перешагиванием через бруски с мешочком на голове Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 3.*	навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу <ul style="list-style-type: none"> Побуждать детей к самооценке и оценке действий формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»	
Малоподвижные игры	«У кого мяч».	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности						Интеграция образовательных областей
Темы Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя	
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.					<ul style="list-style-type: none"> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем		
Основные виды движений	1	1.	1 <ul style="list-style-type: none"> Метание мяча в 	1. <ul style="list-style-type: none"> Ползание- 	<ul style="list-style-type: none"> Прыжки со скамейки на 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по скамейке приставным шагом. • Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком • Броски мяча двумя руками от груди <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи • Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева с продвижением вперед • Передача мяча двумя руками от груди <p>3.*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги • Броски мяча большого диаметра из-за головы • Ползание по гимнасткам на четвереньках <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги • Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, от груди • Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (скамейка) <p>3.*</p>	<p>горизонтальную цель правой и левой рукой с 2м</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазание-подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола • Ходьба с перешагиванием через бруски, руки на пояс <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мяча в горизонтальную цель пр и лев рукой с 2,5 м • Ползание на четвереньках между предметами змейкой • Ходьба по гимнасткам боком приставным шагом <p>3.*</p>	<p>пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, подряд через три обруча поставленные на расстоянии по 1м</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнасткам, на середине перешагнуть через предмет и пойти дальше • Прыжки на двух ногах на мат с трех шагов • 2. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (скамья) • Ходьба по гимнасткам, на середине сесть, хлопок в ладоши • Прыжки на мат <p>3.*</p>	<p>полусогнутые ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча большого диаметра из-за головы • Ползание по гимнасткам на четвереньках <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги • Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, от груди • Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (скамейка) <p>3.*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). • обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания • учить следить за чистотой спортивного инвентаря • развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. • вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку
Игры	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»		
Малые игры	«Эхо»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».		

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал				<ul style="list-style-type: none"> • проводить комплекс закаляющих процедур (ножные ванны); расширять представление
ОРУ	С малым мячом	Без предмета	С большим мячом	Парами с гимнаст.палкой	

Основные виды движений	1.	<ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастическим скамьям, на каждый шаг вперед передавая мяч перед собой и за спиной Прыжки на правую и левую ногу, продвигаясь вперед Переброска мяча двумя руками сверху, стоя в шеренге, расстояние 2-2,5 м 	1.	<ul style="list-style-type: none"> Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, 4 м Переползание на животе по гимнастическим скамьям, подтянув двумя руками Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом 	1.	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Пролезание в обруч прямо и боком Ходьба по гимнастическим скамьям боком приставным шагом 	1.	<ul style="list-style-type: none"> Лазанье-подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола Ходьба по гимнастическим скамьям с мешочком на голове, руки на поясе Прыжки на правую и левую ногу до предмета, расстояние 5 м 	<ul style="list-style-type: none"> о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания учить следить за чистотой спортивного инвентаря развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.
	2.	<ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастическим скамьям, перекидывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной Прыжки по прямой (2м) два прыжка на правую, два на левую Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (рост 3м) 3* 	2.	<ul style="list-style-type: none"> Прыжки на правую и левую ногу попеременно Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой Ведение мяча в ходьбе 	2.	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча в ходьбе баскетбольный вариант Ползание по гимнастическим скамьям на четвереньках с опорой на предплечья и колени Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами 	2.	<ul style="list-style-type: none"> Подлезание под шнур прямо и боком Прыжки на правую и левую ногу попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой) Ходьба между предметами на носках, руки за головой 	
Игры	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»					
Малые игры	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки» (музыкальная)				вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием ног назад. Дыхательные упражнения				
ОРУ	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов	

Основные виды движений	1.	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, переход на гимнастическую скамью, ходьба боком, пристав шагом • Прыжки на двух ногах через бруски • Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах 	1.	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правую и левую ногу • Броски мяча вверх и ловля его двумя руками • Ползание на четвереньках между предметами 	1.	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (руки снизу) • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивая тело двумя руками за край скамейки • Ходьба по гимнастической скамье мешочком на голове, руки в сторону (на пояс) 	1.	<ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек • Ходьба по гимнастической скамье, перешагивание через предметы (кубики) • Прыжки на двух ногах между предметами
	2.	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамью. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, положенными на расстоянии двух шагов • Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (4м) • Переброска мячей друг другу в парах произвольным способом 	2.	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки попеременно на правую и левую ногу на расстоянии 5м • Ползание по прямой, подталкивая мяч головой • Прокатывание набивного мяча или большого мяча 	2.	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча большого диаметра друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши • Ползание по гимнастической скамье на четвереньках с мешочком на спине, темп сред • Ходьба по гимнастической скамье боком пристав шагом, с мешочком на голове 	2.	<ul style="list-style-type: none"> • Лазанье до верха гимнастической стенки разном способом, не пропуская реек • Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове • Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком зажатым между колен
	3.*		3.*		3.*		3.*	
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка»		«Охотники и зайцы»		«Хитрая лиса»		«Эстафета с рюкзаком»	
Малые игры	«Сделай фигуру».		«Летает- не летает».		«Найди и промолчи»		«Подарки»	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<ul style="list-style-type: none"> • рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. • обсуждать пользу массажа и самомассажа различных
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				
ОРУ	С кубиком	С косичкой	На гимнастической скамейке	С обручем	

Основные виды движений	1.	<ul style="list-style-type: none"> Ходьба и бег по наклонной доске Прыжки на пр и лев ноге между кубиками Метание-броски мяча в шеренгах 	1.	<ul style="list-style-type: none"> Прыжки в длину с места Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч Броски мяча вверх 	1.	<ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) стоя в шеренгах, 3м Пролезание в обруч боком Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс 	1.	<ul style="list-style-type: none"> Лазанье на гимнастическую стенку одним способом, не пропуская реек Ходьба по гимнастическим скамьям, приставляя пятку-носок, руки балансируют Ведение мяча в прямом направлении 	<p>частей тела, формировать словарь.</p> <ul style="list-style-type: none"> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
	2.	<ul style="list-style-type: none"> Ходьба по наклонной доске балансируя руками Прыжки на двух ногах между набивными мячами Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах, от груди, расстояние 2,5 м 	2.	<ul style="list-style-type: none"> Прыжки в длину с места Переползание через предметы (гимнастическая скамья) и подлезание под дугу Перебрасывание мячей большого диаметра друг другу двумя руками снизу, 2,5м 	2.	<ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мячей (малые) друг другу и ловля их после отскока о пол Пролезание в обруч при и лев боком не касаясь руками пола Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове 	2.	<ul style="list-style-type: none"> Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки Ходьба по гимнастическим скамьям, руки за голову Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы, расстояние 50 см Ведение мяча до обозначенного места 	
	3.*		3.*		3.*		3.*		
	Игры	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»				
	М/п игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами	«Зимушка-зима».	«Затейники»	«Найди и промолчи»				

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<ul style="list-style-type: none"> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр обсуждать пользу
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
ОРУ	С гимнастической палкой	С большим мячом	С палками парами	Без предметов	
Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны 	1. <ul style="list-style-type: none"> Прыжки в длину с места Отбивание мяча о пол одной 	1. <ul style="list-style-type: none"> Метание мешочка в вертикальную цель при 	1. <ul style="list-style-type: none"> Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и 	

	<ul style="list-style-type: none"> Прыжки через бруски Бросание мячей в корзину с расстояния 2м двумя руками из-за головы 	<ul style="list-style-type: none"> Лазанье-подлезание под дугу(высота 40 см) 	<ul style="list-style-type: none"> Подлезание под шнур (выс 40 см) Перешагивание через шнур (выс 40 см) 	<ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастическим скамьям, руки на поясе, пятка-носок в сред темпе Прыжки с ноги на ногу, передвижение вперед Отбивание мяча в ходьбе (баскетбол. вар) 	<ul style="list-style-type: none"> закаливания, поощрять речевую активность. формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
	<ul style="list-style-type: none"> Бег по гимнастической скамье Прыжки через бруски при и лев боком Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди баскетбольный вариант 	<ul style="list-style-type: none"> Прыжки в длину с места (расстоян 60 см) Ползание на четвереньках между набивными мячами Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками 	<ul style="list-style-type: none"> Метание мешочков в вертикаль цель при и лев рукой с расстоян 3м Ползание по гимнастическим скамьям на четвереньках с мешочком на спине Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. Прыжки на двух ногах через шнуры 	<ul style="list-style-type: none"> Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, не пропуская реек Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (при или лев) мячи малые 	
2.	3.*	2.	2.	2.	
3.*		3.*	3.*		
Игры	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Малые Игры	«Зима»	«На параде». Ходьба в колонне по одному	«Найди и промолчи»,	«Стоп»	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<ul style="list-style-type: none"> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) обсуждать пользу
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	С малым мячом	Без предмета	С кубиком	С обручем	
Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по канату боком пристав шагом с мешочком на голове, руки на пояс Прыжки из обруча в обруч (расстоян между обруч 40 см) 	1. <ul style="list-style-type: none"> Прыжки в высоту с разбега Метание мешочков в вертикаль цель при и лев рукой, от плеча Ползание на четвереньках между предметами 2.	1. <ul style="list-style-type: none"> Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступени по-медвежьи Ходьба по гимнастической скамейке боком 	1. <ul style="list-style-type: none"> Лазанье под шнур боком Метание мешочков в горизонтальную цель Ходьба на носочках 	

	<ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс Прыжки на двух ногах через набивные мячи Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол 	<ul style="list-style-type: none"> Прыжки в высоту с разбега (высот 30 см) Метание мешочков в вертикаль цель Ползание на четвер по прямой 	<ul style="list-style-type: none"> приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед, дистанция 3 м Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правую и левую ногу 	<ul style="list-style-type: none"> между набивных мячей, руки за головой Метание мешочком в горизонтальную цель от плеча Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами Ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно 	<ul style="list-style-type: none"> закаливания, поощрять речевую активность. формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
П/игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»	
Мало П/игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности						Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя	
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу при топ, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево					<ul style="list-style-type: none"> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обливанию прохладной водой. создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
ОРУ	С малой гимнастической палкой	С косичкой	С малым мячом	Без предмета		
Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны Прыжки через бруски Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах 2.	1. <ul style="list-style-type: none"> Прыжки в длину с места Метание мешочков в горизонтальную цель 2. <ul style="list-style-type: none"> Прыжки в длину Метание мешочков в вертикальную цель 	1. <ul style="list-style-type: none"> Метание мешочков на дальность Ползание по гимнастической скамейке на коленях 2. <ul style="list-style-type: none"> Метание мешочков правой и левой рукой на дальность 	1. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по доске, лежащей на полу, пятка-носок Прыжки на двух ногах из обруча в 2. <ul style="list-style-type: none"> «Пробеги-не задень» 	1. <ul style="list-style-type: none"> Метание мешочков на дальность Прыжки в длину с места 2. <ul style="list-style-type: none"> «Пробеги-не задень» 	

	<ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнаст скамейке боком пристав шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через шнуры Метание мешочков в горизонтальную цель пр и лев рукой 	<ul style="list-style-type: none"> Отбивание мячей одной рукой несколько раз подряд, ловля двумя руками 	<ul style="list-style-type: none"> Ползание по-медвежьи Прыжки на двух ногах 	2. обруч <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гим скам приставным шагом Прыжки на двух ногах между предметами 	<ul style="list-style-type: none"> «Мяч через сетку» 	<ul style="list-style-type: none"> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
П/игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»		
Мало П/игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»		

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
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				<ul style="list-style-type: none"> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
ОРУ	Без предметов	Со флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки в длину с разбега). Метание набивного мяча. 2. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней Прыжки на скакалке 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 2. <ul style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Отбивание мяча, баскетбольный способ с продвижением 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке Прыжки через бруски. 2. <ul style="list-style-type: none"> 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию 	1. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 2. <ul style="list-style-type: none"> Лазание по 	

			<ul style="list-style-type: none"> Прыжки на лев и прав ногу попеременно между предметами 	гимнастической стенке разноименно <ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча друг другу разными способами 	<ul style="list-style-type: none"> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	

Физкультурные занятия на улице

СЕНТЯБРЬ

Этапы занятия	1 неделя День знаний! (в детском саду)	2 неделя Осень	3 неделя Собираем урожай	4 неделя Животный мир осенью
Задачи	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость в беге, глазомер.			
ВВОДНАЯ	Построение в шеренгу. Игровое упражнение «Быстро в колонну»	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, по сигналу- переход на ходьбу между предметами, бег.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег до 1 мин.	Ходьба в колонне по одному, переход на бег до 1 мин; ходьба враспынную.
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ	Игровые упражнения: «Пингвины» «Не промахнись» «По мостику»	Игровые упражнения: «Передай мяч» «Не задень»	Игровые упражнения: «Не попадись» «Мяч о стенку»	Игровые упражнения: «Поймай мяч» «Будь ловким»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Ловишки» с ленточками	«Мы веселые ребята»	«Быстро возьми»	«Найди свой цвет»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра малой подвижности «У кого мяч»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.	Ходьба в колонне по одному между предметами.

ОКТАБРЬ

Этапы занятия	1 неделя Я в мире человек	2 неделя Я вырасту здоровым	3 неделя Я и моя семья	4 неделя Страна, в которой я живу	5 неделя День народного единства
Задачи	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча (баскетбольный вариант, упражнять в прыжках)	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом, упражнения с бегом и прыжками.	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, повторить игровое упражнение с прыжками.	Развивать выносливость в беге до 1,5 мин; разучить игру; упражнять в прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом, упражнения с бегом и прыжками.

ВВОДНАЯ	Построения в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба с высоким поднимаем бедра, бег до 1 мин	Построения в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба на носках, переход на бег до 1 мин.	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 шнуров; бег с перешагиванием через предметы. Бег до 1 мин.	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег до 1,5 мин; ходьба врассыпную.	Построения в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба на носках, переход на бег до 1 мин.
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ	Игровые упражнения: Отбивание мяча правой и левой рукой на месте; Ведение мяча правой и левой рукой(девочки); Отбивание мяча правой и левой ногой друг другу(мальчики)	Игровые упражнения: «Проведи мяч» (баскетбольный вариант) «Мяч водящему»	Игровые упражнения: «Пас друг другу» «Отбей мяч»	Игровые упражнения: «Посадка картофеля» «Попади в корзину»	Игровые упражнения: «Проведи мяч» (баскетбольный вариант) «Мяч водящему»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Не попадись»	«Не попадись»	Эстафета «Будь ловким»	«Ловишки- перебежки»	Эстафета «Будь ловким»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Затейники»	

НОЯБРЬ

Этапы занятия	1 неделя Москва – столица нашей Родины	2 неделя Унылая пора, очей очарованья	3 неделя День Матери	4 неделя Если хочешь быть здоров
Задачи	Упражнять в беге, в беге с преодолением препятствий, развивая выносливость, повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом, на лыжах.			
ВВОДНАЯ	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, ходьба с перешагиванием через предметы; бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ	Игровые упражнения: «Мяч о стенку» «Поймай мяч» «Не задень»	Игровые упражнения: «Мяч водящему» «По мостику»	Лыжи 1. «Пружинка» 2. «У кого меньше шагов»	Лыжи 1. Боковые шаги 2. повороты на лыжах, вокруг пяток 3. Ходьба на лыжах- «лошадки», «лисички»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Мышеловка»	«Ловишки с ленточками»	«Ловишки парами»	«Удочка»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра малой подвижности «Угадай по голосу»	Игра малой подвижности «Затейники»	Игра малой подвижности «Летает не летает»	Ходьба в колонне по одному

ДЕКАБРЬ

Этапы занятия	1 неделя Зимушка, зима	2 неделя Зимовье зверей	3 неделя Кем быть! (профессии)	4 неделя Новый год!
ВВОДНАЯ	Ходьба скрестным шагом. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба «След в след» широким шагом			

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2.Бег 1 минуту	Бег 1,5 минуты. 1. Скольжение на ледяных дорожках	1.Перепрыгивание через снежный ров (ширина 60 см). 2.Перелезание через снежный вал	1.Скольжение на ледяных дорожках. 2.Метание снежков вдаль
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Мы веселые ребята»	«С кочки на кочку»	«Гуси-лебеди»	«Кто сделает меньше прыжков»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Ходьба скользящим шагом	Ходьба, имитирующая ходьбу на лыжах	Ходьба «Конькобежцы»	Ходьба по разным грунтам

ЯНВАРЬ

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя Народные праздники	3 неделя Зимние забавы	4 неделя В здоровом теле - здоровый дух (правила безопасности)
ВВОДНАЯ	Ходьба и бег по скользкому и укатанному снегу, по дорожке. Ходьба с перепрыгиванием снежных валиков, ходьба враспынную			
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ	Лыжи 1. Пружинки, приседания, повороты 2. Хожение скользящим шагом. 3. Зимний футбол стенка на стенку	Лыжи 1. Ходьба скользящим шагом по извилистой лыжне, 20м 2. Ходьба на лыжах 200м 3. Ведение шайбы клюшкой змейкой	Лыжи 1.Переступание на лыжах левой и правой ногой, боковой приставной шаг. 2. Ходьба по лыжне 200м 3. Ведение шайбы клюшкой и забивание в ворота	Лыжи 1. Ходьба по лыжне змейкой 2. Ходьба скользящим шагом 3. «кто дальше проскользит»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		Сделай фигурку	«Саный поезд»	«Снежки»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		Ходьба по разным грунтам	Ходьба след в след семенящим шагом	Ходьба по извилистой дорожке

ФЕВРАЛЬ

Этапы занятия	1 неделя Предметный мир	2 неделя Что из чего и для чего?	3 неделя День защитника Отечества!	4 неделя Масленица!
ВВОДНАЯ	Ходьба с разным положением рук, ходьба в двух колоннах «змейкой». Прыжки на двух, одной ноге с продвижением вперед. Ходьба и бег «след в след». Ходьба по разным поверхностям			
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ	1. Прыжки двумя ногами на возвышение из снега (высота 20 см). 2. Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок	1. Катание на санках с заданием: - «Покажи, как надо сидеть на санках»; - «Скатись в ворота»; - «Кто дальше прокатится»	1. «Чья льдинка проскользит дальше». 2. Спрыгивание со снежного валика в круг, начерченный на снегу	1. Прокатывание льдинки и скольжение за ней по ледяной дорожке. 2. Прыжки на одной ноге поочередно
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Брось мяч в кольцо»	«Перебежки»	«Хитрая лиса»	«Перебежки»

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Ходьба и бег по извилистой дорожке	Имитация движений при ходьбе на лыжах	Ходьба «змейкой»	Бег с расслабленными руками
----------------------	------------------------------------	---------------------------------------	------------------	-----------------------------

МАРТ

Этапы занятия	1 неделя Женский день!	2 неделя Весна пришла!	3 неделя Русские народные традиции и обычаи	4 неделя Народно – прикладное творчество
ВВОДНАЯ	Ходьба в колонне «Не замочи ноги», ходьба между лужами, перешагивание луж, прыжки на двух ногах с продвижением вперед между лужами			
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ	1. Прыжки в длину с места через «ручейки» (ширина 40, 50 см). 2. Броски городошной биты (постановка ног, замах)	1. Метание мешочка вдаль одной рукой от плеча. 2. Сбивание городков (фигуры «бочка», «забор») битой с расстояния 2 м	1. Запрыгивание на гимнастическую скамейку одной ногой и спрыгивание с нее на двух ногах. 2. Игровое упражнение «Не дай упасть» (бадминтон)	1. Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов вправо и влево. 2. Игровое упражнение «Подбей волан» (бадминтон)
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Встречные перебежки»	«Сбей кегли»	«Дорожка препятствий»	«Пустое место»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Ходьба враспынную	Ходьба по извилистой дорожке	Бег враспынную с высоким подниманием коленей	Ходьба в полуприседе

АПРЕЛЬ

Этапы занятия	1 неделя День детской книги	2 неделя Космос	3 неделя Наша планета – Земля!	4 неделя Хорошо у нас в саду! (неделя открытых дверей)
ВВОДНАЯ	Ходьба в колонне по краям площадки. Деление на 3; 4 колонны. Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба между городками, прыжки на двух ногах через городки			
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ	Игра в городки: дети делятся на команды, которые чертят город, каждая сторона которого равна бите; команда договаривается, кто будет строить фигуру	1. Прыжки в длину в прыжковую яму. 2. Игровое упражнение «Отрази волан»	1. Бег 30 м на скорость. 2. Лазание по гимнастической лестнице по диагонали	1. Челночный бег 5x10 м. Игровое упражнение «Попади в щит»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Мяч водящему»	«Затейники»	«Бездомный заяц»	«Не оставайся на полу»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Свободное завершение занятия	Ходьба «змейкой»	Ходьба с высоким подниманием пяток	Бег с высоким подниманием коленей

МАЙ

Этапы занятия	1 неделя День Победы!	2 неделя Зеленый огонек (транспорт, ПДД)	3 неделя Вот и стали мы на год взрослей!	4 неделя Ребенок в мире людей. День защиты детей!

ВВОДНАЯ	Ходьба с разным положением рук. Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег с высоким подниманием коленей, семенящим шагом			
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ	1. Диагностика: - прыжки в длину с места; - бег на скорость 30 м. 2. Строевые упражнения (повороты направо-налево)	1. Диагностика: - метание мешочка вдаль; - прыжки в длину с разбега. 2. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две)	1. Диагностика: - метание в цель. 2. Игра в бадминтон	1. Бег вокруг здания детского сада, 100 м. 2. Игра в футбол
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Классы»	«Сбей кеглю»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	«Забрось мяч в кольцо»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Ходьба по извилистой дорожке	Прыжки через линию на двух ногах боком	Бег с изменением направления	Ходьба строевым шагом

Подготовительная к школе группа (6-7 ЛЕТ)

Содержание работы по реализации основных задач по видам деятельности

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, с перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию. Веревку назад и вперед, вправо и влево, на месте и продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), Прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

Групповые упражнения с переходами.

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

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

Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы); наклоняться вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить

в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно; приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед- назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Участвовать в играх – эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (без палок). Проходить на лыжах 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой.

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

Спортивные игры.

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать валан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

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

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

Комплексно-тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности

СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.				<ul style="list-style-type: none"> • проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу • Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам • формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. • поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня • убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр • формировать навык ориентировки в пространстве при
ОРУ	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С палкой	
Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке прямо приставляя пятку к носочку. • Прыжки на двух ногах через шнуры. • Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 2. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи • Прыжки на двух ногах через бруски • Переброска мячей двумя руками из-за головы 	1. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. • Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель • Пролезание в обруч разноименными способами, полшнур 2. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове • Прыжки с доставанием до предмета с разбега • Перебрасывание мяча через сетку, из-за головы 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> • Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа • Перебрасывание мяча через сетку, ловить после отскока от пола двумя руками • Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 2. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку с вращением перед собой. • Ползание по гимнастической скамейке попеременно прав и лев рукой вверх 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками • Ходьба по наклонной доске и спуск по гимнастической стенке • Прыжки с места вдаль 2. <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча из одной руки в другую • Упражнение «крокодил» • Лазанье в обруч в парах прямо и боком 3.	

	3*				перестроениях, смене направления движения
Игры	«Ловишки»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	
Мало Игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности						Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя	
Этапы занятия						
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.					
ОРУ	Без предметов	С обручем	На гимнастической скамейке	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой 2. <ul style="list-style-type: none"> Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком Преброска мяча парами стоя в шеренгах с хлопком Прыжки через шнур справа и слева 3.*	1. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 2. <ul style="list-style-type: none"> Лазание по гимнастической стенке Отбивание мяча одной рукой в движении, забрасывание в корзину двумя руками. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на согнутые ноги 3.*	1. <ul style="list-style-type: none"> Пролезание через три обруча (прямо, боком). Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. Перелезание с преодолением препятствия. (скамья) 2. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по скамейке, на середине поворот, перешагивание через мяч Ведение мяча между предметами змейкой ползание на четвереньках подталкивая вперед головой 	1. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по узкой скамейке Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед Перебрасывание мяча друг другу на ходу 2. <ul style="list-style-type: none"> Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису Прыжки на правой и левой ноге между предметами «Крокодил» 3.*	1. <ul style="list-style-type: none"> Бег и ходьба с мячом Прыжки с зажатыми между коленями мешочка Метание в вертикальную цель 2. <ul style="list-style-type: none"> Броски мяча друг другу способом из-за головы. Ходьба по шнуру приставным шагом боком 3.*	<ul style="list-style-type: none"> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания учить следить за чистотой спортивного инвентаря развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку

			мяч			
			3*			
Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	«Ловишки с ленточка»	
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	«Картошка»	

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				<ul style="list-style-type: none"> • рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. • побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр • обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. • формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. • ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) • Следить за опрятностью своей физкультурной формы и причёски, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
ОРУ	Без предмета	С косичкой	С кубиком	Без предмета	
Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скамейку • Ведение мяча с продвижением вперед • Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 2. <ul style="list-style-type: none"> • Бег по наклонной доске • Ходьба по канату боком • «Попади в корзину» 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» • Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 2. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове • Прыжки через скакалку, вращение вперед • Передача мяча в шеренгах, вдоль шеренги партнеру 3.*	1. <ul style="list-style-type: none"> • Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола • Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе • Прыжки с места на мат, 2. <ul style="list-style-type: none"> • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Метание мешочка в горизонтальную цель • Ползание змейкой по-медвежьему 3.*	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками • Спрыгивание со скамейки на мат. • Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 2. <ul style="list-style-type: none"> • Лазание по гимнастической стенке разноименным способом • Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева • Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом • Броски малого мяча из руки в руку 	
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»	

Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	
--------------------	------------------------------------	-------------	-----------------------	---------------------------------	--

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения				<ul style="list-style-type: none"> • рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. • формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками • обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. • учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. • Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
ОРУ	Без предметов в парах	С косичкой	С малым мячом	С короткой гимнастической палкой	
Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки из глубокого приседа • Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием • Метание набивного мяча вдаль 2. <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на животе • Броски мяча друг другу в парах разными способами • Прыжки змейкой на лев и прав ноге по переменки 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. • Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 2. <ul style="list-style-type: none"> • Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет • Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам-одна нога в середине) • Прокатывание мяча между предметами 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> • Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). • Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. • Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 2. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч • Подбрасывание малого мяча то левой, то правой рукой, ловля двумя • Броски мяча через сетку в парах 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча вокруг туловища • Прыжки с разбега на мат • Метание в вертикальную цель 2. <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине • Прыжки через бруски • Ходьба по прямой пятка-носок 3*	

Игры	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»	
Мало п/игры	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь»	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег				<ul style="list-style-type: none"> • рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. • обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. • учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. • формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. • формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. • учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
ОРУ	С палкой	С кубиком	С малым мячом	С косичкой	
Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по наклонной доске(40см). • Прыжки в длину с места • Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 2. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую • Прыжки из обруча в обруч • Прокатывание мяча между предметами 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. • Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису • Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 2. <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) • Прыжки в длину с места • «Поймай мяч» 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> • Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. • Ходьба по узенькой рейке прямо и боком • Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 2. <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча снизу друг другу • Кружение парами • Ползание по-медвежьи 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки • Прыжки в длину с места. • Метание мяча в вертикальную цель 2. <ul style="list-style-type: none"> • Пролезание в обруч правым и левым боком • Прыжки змейкой на лев и пр ноге по переменке • Ведение мяча в ходьбе баскетб способ 3*	
Игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	

Мало п/игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» музыкальная	
-------------	---	--	-------------	---------------------------	--

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				<ul style="list-style-type: none"> • рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. • побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр • обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. • формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. • учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз • учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
ОРУ	С обручем	С палкой	Без предметов	С мячом	
Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по скамейке боком приставным шагом • Прыжки в длину с разбега • Отбивание мяча правой и левой рукой 2. <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по пластунски до обозначенного места • Броски мешочков цель • Прохождение в обруч прямо и боком 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. • Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 2. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в высоту • Лазанье под шнур • Прыжки с зажатым мешочком между коленей 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке • Прыжки через бруски правым боком • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 2. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической стенке до предмета на скорость • Перебрасывание набивных мячей 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. • Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении • Прыжки через скамейку 2. <ul style="list-style-type: none"> • Лазание по гимнастической стенке с переходом по горизонтале • Броски мешков в горизонтальную цель • Прыжки на скакалках 3*	

Игры	«Ключи»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Мало п/игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				<ul style="list-style-type: none"> • рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. • создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) • обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. • формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. • учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз • учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
ОРУ	С малым мячом	С флажками	С палкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней • Метание в цель из разных исходных положений • Прыжки из обруча в обруч 2. <ul style="list-style-type: none"> • Подлезание в обруч разными способами • Прыжки на пр и лев ноге с продвижением вперед • Эстафета с мячом 	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой • Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. • Ползание на спине по гимнастической скамейке 2 <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге через шнур • Переброска мяча в парах • Ползание змейкой по- медвежьи 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой • Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола • Ползание по скамейке по-медвежьи 2. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в обручах две ноги в середине одна. • Перебрасывание мяча через сетку • Ползание под шнур 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной • Прыжки со скамейки на мат • Лазание по гимнастической стенке разноименным способом 2. <ul style="list-style-type: none"> • «Передача мяча в шеренгах» • Прыжки через скакалку • Броски мяча в кольцо с места 	
Игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»	
Малоподвижные	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи,	

игры				рук	
------	--	--	--	-----	--

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности						Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя	
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево					<ul style="list-style-type: none"> • рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обливанию прохладной водой. • создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) • обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. • формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. • учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз • учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
ОРУ	С малым мячом	С обручем	Без предмета	На гимнастической скамейке с мешочком	С большим мячом	
Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной • Прыжки на двух ногах вдоль шнура • Переброска мячей в шеренгах 2. <ul style="list-style-type: none"> • Вис на гимнастической стенке • Прыжки через скакалку • «поймай мяч» 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове • Пролезание в обруч боком • Отбивание мяча одной рукой между кеглями 2. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку • Эстафета с мячом в шеренгах 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по скамейке спиной вперед • Прыжки в длину с разбега • Метание в даль набивного мяча 2. <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание обручей друг другу • Прыжки с разбегу • Броски в вертикальную цель 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы • Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. • Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 2. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через длинную 	1 <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке пятка-носок • Отбивание мяча, способ баскетбол, на месте и в ходьбе • прыжки с места в длину 2. <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье под гимнастической лавкой • Прыжки на лев и прав ноге между предметами 3*	

				<ul style="list-style-type: none"> • скакалку • Ведение мяча баскет способом в ходьбе 	
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
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				<ul style="list-style-type: none"> • рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. • создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) • обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. • формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. • учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз • учить правильно подбирать предметы для сюжетно-
ОРУ	С обручем	С мячом	Без предметов	С палками	
Основные виды движений	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. • Прыжки в длину с разбега). • Метание набивного мяча. 2. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней • Эстафеты с мячом 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. • Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 2. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге через скакалку попеременно • Эстафеты с мячом 3*	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. • Лазание по гимнастической стенке • Прыжки через бруски. 2. <ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию • Прыжки на скакалках 	1. <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке на животе • Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 2. <ul style="list-style-type: none"> • «Эстафеты» 3*	

			3*		ролевых и подвижных игр
Игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Мало игр	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	

Физкультурные занятия на улице подготовительная группа

Сентябрь

Этапы занятия	1 неделя День знаний	2 неделя Осень	3 неделя Собираем урожай	4 неделя Животный мир осенью
ЗАДАЧИ	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».
ВВОДНАЯ	Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. Ходьба враспынную. Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук. продолжительный бег (до одной минуты). Построение в круг.
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	1. «Ловкие ребята». 2. «Пингвины». 3. «Догони свою пару».	1. «Быстро встань в колонну!» 2. «Прокати обруч».	1. «Быстро передай» 2. «Пройди — не задень»	1. «Прыжки по кругу» 2. «Провели мяч» 3. «Круговая лапта»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		«Совушка»	«Совушка»	
ЗАКЛЮЧИ- ТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра малой подвижности «Вершки и корешки»	Игра «Великаны и гномы»	Игра «Летает — не летает»	Игра «Фигуры»

Октябрь

Этапы занятия	1 неделя Я в мире человек	2 неделя Я вырасту здоровым	3 неделя Я и моя семья. Мой город. Моя страна. Моя планета.	4 неделя Страна, в которой я живу	5 неделя День народного единства

ЗАДАЧИ	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения; умение действовать по сигналу; развивать точность в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.
ВВОДНАЯ	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски.	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут).	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	1. «Перебрось — поймай» 2. «Не попадись»	1. «Кто самый меткий?» 2. «Перепрыгни — не задень»	1. «Успей выбежать» 2. «Мяч водящему»	1. «Лягушки» 2. «Не попадись»	1. «Перебрось — поймай» 2. «Не попадись»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		«Совушка»	«Не попадись»	«Ловишки с ленточками».	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	«Фигуры»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра «Эхо»	«Фигуры»

Ноябрь

Этапы занятия	1 неделя Москва – столица нашей Родины	2 неделя Унылая пора, очей очарованье	3 неделя День матери	4 неделя Если хочешь быть здоров!
ЗАДАЧИ	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; упражнять в ходьбе на лыжах	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий на лыжах

ВВОДНАЯ	Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в обход площадки; ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широкими шагами со свободной координацией рук, ходьба мелким, семенящим шагом на носочках; бег враспынную.	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег враспынную.
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	1. «Мяч в кольцо» 2. «Будь ловким»	1. Футбол в кругу 2. «Не задень»	Лыжи 3. «Пружинка» 4. «У кого меньше шагов»	Лыжи 1. Боковые шаги 2. повороты на лыжах, вокруг пяток 3. Ходьба на лыжах- «лошадки», «лисички»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«По местам».	«Хитрая лиса»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика	Ходьба в колонне по одному, дыхательная гимнастика	Игра малой подвижности по выбору детей.

Декабрь

Этапы занятия	1 неделя Зимушка, зима	2 неделя Зимовье зверей	3 неделя Кем быть? (профессии)	4 неделя Новый год!
ЗАДАЧИ	Повторить ходьбу в колонне по одному, с остановкой по сигналу; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, на лыжах.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Упражнять в ходьбе на лыжах	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. Упражнять в выполнении упражнений на лыжах	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. Упражнять в выполнении упражнений на лыжах
ВВОДНАЯ	Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановкой по сигналам «Аист», «Лягушки», «Заяц». Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты)	Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться. На сигнал «Бабочки!» бег враспынную	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу; бег враспынную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Лыжи 4. Пружинки, приседания, повороты 5. Хождение скользящим шагом.	Лыжи 4. Ходьба скользящим шагом по извилистой лыжне, 20м 5. Ходьба на лыжах 200м	Лыжи 1. Переступание на лыжах левой и правой ногой, боковой приставной шаг. 2. Ходьба по лыжне 200м	Лыжи 4. Ходьба по лыжне змейкой 5. Ходьба скользящим шагом 6. «кто дальше проскользит»

	6. Зимний футбол стенка на стенку	6. Ведение шайбы клюшкой змейкой	3. Ведение шайбы клюшкой и забивание в ворота	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	Футбол	Футбол	футбол	футбол
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Ходьба в колонне по одному, дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика, ходьба	Дыхательная гимнастика, ходьба	Ходьба в колонне по одному, дыхательная гимнастика

Январь

Этапы занятия	1 неделя Рождество	2 неделя Народные праздники	3 неделя Зимние забавы	4 неделя В здоровом теле - здоровый дух (правила безопасности)
ЗАДАЧИ	Провести игровое упражнение «Снеговик»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	Упражнять детей в ходьбе между снежками; повторить катание друг друга на санках.	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».
ВВОДНАЯ	Игровое упражнение «Снеговик».	Игровое упражнение «Снежная королева».	Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе); упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег в рассыпную.
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	1. Снежная крепость 2. Царь горы	1. «Кто дальше бросит?» 2. «Веселые воробышки»	1. «Кто быстрее» 2. Катание друг друга на санках	1. «По ледяной дорожке» 2. «По местам» 3. «Поезд»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Два Мороза»	Метель, сугробы	«Два Мороза»	«Заморжу»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Ходьба в умеренном темпе между постройками	Ходьба в умеренном темпе между постройками	Ходьба в колонне по одному между снежками	Ходьба в колонне по одному между снежками

Февраль

Этапы занятия	1 неделя Предметный мир	2 неделя Что? Из чего? Для чего?	3 неделя День защитника Отечества!	4 неделя Масленица!
ЗАДАЧИ	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с

	прыжками.			метанием снежков с прыжками.
ВВОДНАЯ	«Быстро по местам»	Игра «Фигуры»	«Снежинки»	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет»
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	1. «Точная подача» 2. «Попрыгунчики»	1. «Гонки санок» 2. «Кто быстрее»	1. «Гонка санок» 2. «Загони снежок».	«Не попадись»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Два Мороза»	«Заморожу»	«Метель-сугробы»	«Охотник и зайцы»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Ходьба в умеренном темпе между постройками	Игра «Затейники»	Игра «Карусель»	Игра «Белые медведи»

Март

Этапы занятия	1 неделя Женский день!	2 неделя Весна пришла!	3 неделя Русские народные традиции и обычаи	4 неделя Народно-прикладное творчество
ЗАДАЧИ	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.
ВВОДНАЯ	«Бегуны»	Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	«Кто скорее до мяча»	Игровое упражнение «Салки — перебежки»
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	1. Игра «Лягушки в болоте» 2. «Мяч о стенку»	Игра «Охотники и утки»	1. «Пас ногой» 2. «Ловкие зайчата»	1. «Передача мяча в колонне»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Совушка»	«воробы-вороны»	«Горелки»	Игра «Удочка» (с прыжками)
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра малой подвижности	Игра «Тихо — громко»	Игра «Эхо»	Игра «Горелки»

Апрель

Этапы занятия	1 неделя День детской книги	2 неделя Космос	3 неделя Наша планета – Земля!	4 неделя Хорошо у нас в саду! (неделя открытых дверей)	5 неделя
---------------	--------------------------------	--------------------	-----------------------------------	--	----------

ЗАДАЧИ	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.
ВВОДНАЯ	Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Игровое задание «Слушай сигнал»	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному, «Перебежки».	Ходьба в колонне по одному с заданием; ходьба и бег в рассыпную	Игровое задание «Быстро в шеренгу»
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	1. «Перешагни — не задень» 2. «С кочки на кочку»	1. «Пас ногой» 2. «Пингвины»	1. «Пройди — не задень» 2. «Кто дальше прыгнет» 3. «Пас ногой» 4. «Поймай мяч»	1. «Передача мяча в колонне» 2. «Лягушки в болоте»	1. «Пас ногой» 2. «Пингвины»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Охотники и утки»	«Горелки»	«Тихо — громко»	«Горелки»	«Охотники и утки»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра малой подвижности «Великаны и гномы»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Великаны и гномы»	Ходьба в колонне по одному

Май

Этапы занятия	1 неделя День Победы!	2 неделя Зеленый огонек (транспорт, ПДД)	3 неделя До свиданья детский сад! Здравствуй, школа!	4 неделя Ребенок в мире людей. День защиты детей!
ЗАДАЧИ	Упражнять детей в продолжительном беге; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.
ВВОДНАЯ	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег в рассыпную.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную.	«По местам» - игровое задание.
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	1. «Пас на ходу» 2. «Брось — поймай»	1. «Ловкие прыгуны» 2. «Проведи мяч» 3. «Пас друг другу»	1. «Мяч водящему» 2. «Кто скорее до кегли»	1. «Кто быстрее» 2. «Пас ногой» 3. «Кто выше прыгнет»

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	Прыжки через короткую скакалку	Игра «Мышеловка»	«Горелки»	«Не оставайся на земле»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности по выбору детей

План спортивных праздников и развлечений

Месяц.	Тема.	Группа.	Ответственный
I кв. Сентябрь. Октябрь. Ноябрь.	«Машенька и медведь». «Осенние игры». «Дары осени». «Богатырские потехи». «В гостях у Айболита». «Крестики -нолики».	Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн. Ст. и подг.	Инстр. по физкульт., воспитатели.
II кв. Декабрь. Январь. Февраль.	«Зимнее приключение». «Призы деда Мороза». <u>Зимний спортивный праздник.</u> «Проказы старухи Зимы». «Рождественские игры». «Зимние забавы». «Зимняя олимпиада» «Зарница».	Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. Средн. Ст. и подг.	Инстр. по физкульт., воспитатели.
III кв. Март. Апрель. Май.	«Мы за солнышком шагаем». «Долина веселых движений». «Весенние игры». «День космонавтики». «В гостях у матрешки».	Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн. Ст. и подг. Мл. и средн.	Инстр. по физкульт., муз. руковод., воспитатели.

	«Памяти павших будем достойны».	Ст. и подг.	
IV кв. Июнь.	«Чистота – залог здоровья». «Счастье, солнце, дружба – вот, что детям нужно». <u>Неделя юного туриста.</u>	Мл. и средн. Ст. и подг.	Инстр. по физкульт., воспитатели.
Июль.	«В гостях у бабушки Ау». «Лету спортивному – Ура!» «Олимпийские игры с Нептуном» «На морском берегу».	Мл. и средн. Ст. и подг.	
Август.		Мл. и средн. Ст. и подг.	

3.5.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график – является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в учебном году в МАДОУ детский сад №192 города Екатеринбурга, разработанным в соответствии:

- ФЗ «Об образовании в РФ» №273 от 29 декабря 2012г.;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Утверждён приказом МИНОБРНАУКИ России № 1155 от 17.10.2013 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», а также нормативными документами:
- Санитарно–эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.1.3049–13 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» от 30 июля 2013 г.
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 №65/23-16 «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».
- Уставом МАДОУ детский сад №192.

Содержание	Возрастная группа					
	1 младшая (2-3 года)	II младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Разновозрастная группа (5-7 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Количество возрастных групп в каждой параллели	1	2	2	2	1	2
Сроки начала образовательной деятельности	2 сентября 2020 года	2 сентября 2020 года	2 сентября 2020 года	2 сентября 2020 года	2 сентября 2020 года	2 сентября 2020 года

Выходные и праздничные дни	1,7,8,14,15,1,22,28,29 сентября, 5,6,12,13,19,20,26,27 октября, 2,3,4,9,10,16,17,23,24 ноября, 1,7,8,14,15,21,22,28,29 декабря, 1,2,3,4,5,6,7,8,11,12,18,19,25,26 января, 1,2,8,9,15,16, 22,23,29 февраля, 1,7,8,14,15,21,22,28,29 марта, 4,5,11,12,18,19,25,26 апреля, 1,2,3,4,9,10,11,12,16,17,23,24,30,31 мая.					
Сроки окончания образовательной деятельности	29 мая 2021 года	29 мая 2021 года	29 мая 2021 года	29 мая 2021 года	29 мая 2021 года	29 мая 2021 года
Продолжительность учебного года	37 недели	37 недель	37 недель	37 недель	37 недель	37 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней
Продолжительность непосредственно образовательной деятельности	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	25/30 минут	30 минут
Максимальное количество НОД в день	2	2	2	3	3/4	4
Продолжительность перерыва между периодами НОД	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Объем образовательной нагрузки в день в первой половине дня	20 мин	30 мин	40 мин	45 мин	45 мин/ 90 мин	90 мин
во второй половине дня						
Объем недельной образовательной нагрузки	1 час 40 минут	2 часа 30 мин	3 часа 20 мин	5 часов 30 минут	5 часов 30 минут/ 8 часов 30 мин	8 часов 30 мин
Сроки проведения мониторинга		2-16 сентября 13-22 мая	2-16 сентября 13-22 мая	2-16 сентября 13-22 мая	2-16 сентября 13-22 мая	2-16 сентября 13-22 мая
Организация образовательной деятельности в летний период	В летний оздоровительный период проводится образовательная деятельность только художественной и физической направленности					
Режим функционирования групп учреждения	с 7.30 до 18.00					

2.2. Расписание непрерывной образовательной деятельности

Учебный план по основной общеобразовательной программе дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности на 2020 – 2021 учебный год

Направле ние развития	Виды детской деятельности	Количество времени непрерывной образовательной деятельности												
		Возрастная группа	Группа раннего возраста 2-3 года		Младшая группа 3-4 года		Средняя группа 4-5 лет		Старшая группа 5-6 лет		Подготовительная к школе группа 6-7 лет			
			Длительность образовательной деятельности		10 мин.		15 мин.		20 мин.		25 мин.		30 мин.	
			нед	мес	нед	мес	нед	мес	нед	мес	нед	мес		
<i>Обязательная часть программы</i>														
Познава- тельное развитие	Познаватель- но-исследовательская деятельность	Ознакомление с окружающим миром	5	20	7,5	30	10	40	20	80	30	120		
		Ознакомление с миром природы	5	20	7,5	30	10	40	20	80	30	120		
		Формирование элементарных математических представлений	-	-	15	60	20	80	25	100	60	240		
Речевое развитие	Коммуникативная деятельность		20	80	Осуществляется в ходе образовательной деятельности в режимных моментах и самостоятельной деятельности									
		Подготовка к обучению грамоте	-	-	-	-	-	-	-	-	30	120		
	Восприятие художественной литературы	Осуществляется в ходе образовательной деятельности в режимных моментах и самостоятельной деятельности												
Художественно- эстетическое развитие	Изобразительная деятельность	Конструктивно-модельная деятельность	-	-	-	-	-	-	12,5	50	15	60		
		Прикладное творчество	-	-	-	-	-	-	12,5	50	15	60		
		Рисование	10	40	15	60	20	80	50	200	60	240		
		Лепка	10	40	7,5	30	10	40	12,5	50	15	60		
		Аппликация	-	-	7,5	30	10	40	12,5	50	15	60		
Физическое развитие	Двигательная деятельность		Осуществляется в ходе образовательной деятельности в режимных моментах и самостоятельной деятельности											
		Физическая культура в зале	30	120	45	180	60	240	50	200	60	240		
		Физическая культура на улице	-	-	-	-	-	-	25	100	30	120		
Социально- коммуникативное развитие	Игровая деятельность Самообслуживание элементарный бытовой труд	Формирование основ безопасности	-	-	-	-	-	-	-	-	30	120		
			Осуществляется в ходе образовательной деятельности в режимных моментах и самостоятельной деятельности											
Фактическая нагрузка			1 ч.20м	5ч. 20м	1ч. 45	7ч.	2ч.20	9ч.20	4ч. 00	16ч. 00	6ч. 30	26ч.		
Обязательная часть программы, %			80%		70%		70%		72%		81%			
<i>Часть формируемая участниками образовательных отношений</i>														
Речевое развитие	Коммуникативная деятельность	Развитие речи	-	-	15	60	20	80	40	160	30	120		
Художественно- эстетическое развитие	Музыкальная деятельность	Музыкальная деятельность	20	80	30	120	40	160	50	200	60	240		
Фактическая нагрузка Часть формируемая участниками образовательных отношений, %			20 мин	1ч20м	45мин	3ч.	1ч.	4ч.	1ч.30	6ч.00	1ч. 30	6ч.		
			20%		30%		30%		28%		19%			
Фактическая нагрузка			1ч.40	6ч40м	2 ч. 30	10 ч.	3 ч. 20	13 ч. 20	5 ч. 30	22 ч. 00	8 ч.00	32 ч.		
Максимальная нагрузка на ребенка			1ч.40	6ч40м	2 ч. 30	10 ч. 00	3 ч.20	13 ч. 20	5 ч. 50	23 ч. 20 мин.	10 ч. 00	40ч.		

2.3.

День недели	Группы	Время
Понедельник	Средняя группа №10 Младшая группа №6 Средняя группа №8 Подготовительная к школе группа №11 Старшая группа №5	08.55-09.15 09.25-09.40 09.50-10.10 10.20-10.50 15.20-15.45
Вторник	Средняя группа №3 Младшая группа №4 Средняя группа №10 Старшая группа №7 Подготовительная к школе группа №9 (улица)	08.55-09.15 09.25-09.40 09.50-10.10 15.20-15.45 11.40-12.10
Среда	Средняя группа №8 Младшая группа №6 Средняя группа №3 Подготовительная к школе группа №11 Старшая группа №5 Старшая №7 (улица)	08.55-09.15 09.25-09.40 09.50-10.10 10.20-10.50 15.20-15.45 11.35-12.00
Четверг	Средняя группа №8 Младшая группа №4 Средняя группа №10 Подготовительная к школе группа №9 Подготовительная к школе группа №11 (улица)	08.55-09.15 09.25-09.40 09.50-10.10 10.20-10.50 11.40-12.10
Пятница	Младшая группа №4 Младшая группа №6 Средняя группа №3	09.00-09.15 09.25-09.40 09.50-10.10

	Подготовительная к школе группа №9	10.20-10.50
	Старшая группа №7	15.20-15.45
	Старшая №5 (улица)	11.35-12.00

3.5.2. Система физкультурно-оздоровительной работы

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- **принцип активности** и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- **принцип научности** - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
- **принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности
- **принцип результативности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
- **принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических кадров
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

4. Профилактическое направление

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;

	1 Младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице в старшей и подг.гр.)	2 раза в неделю 10 мин.	3 раз в неделю 15 мин.	4 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	3 раза в неделю 30 мин.
Подвижные игры:	Ежедневно не менее двух игр по 4-5 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг		1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35мин.
Спортивный праздник		2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.
---	--

3.6. Распорядок и режим дня

Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное соотношение свободной, регламентируемой и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность детей) форм деятельности ребенка. Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и склонности. В течение дня во всех возрастных группах предусмотрен определенный баланс различных видов деятельности:

Возраст детей	Регламентируемая деятельность (НОД)	Нерегламентированная деятельность, час	
		совместная деятельность	самостоятельная деятельность
3-4 года	2 по 15 мин	7- 7,5	3-4
4-5 лет	2 по 20 мин	7	3-3,5
5–6 лет	2 по 20- 25 мин	6 – 6,5	2,5 – 3,5
6-7 лет	3 по 30 мин.	5,5 - 6	2,5 - 3

Режим дня

№	Организационные формы	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
		3 до 4 лет	4 до 5 лет	5 до 6 лет	6 до 7 лет
1.	Прием детей, игровая, самостоятельная деятельность	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.10	7.30-8.30
2.	Утренняя гимнастика	8.00-8.05	8.00-8.06	8.10-8.20	8.30 – 8.40
3.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.05-8.30	8.06-8.30	8.20-8.40	8.40 – 9.00
4.	Игры, самостоятельная деятельность детей	8.30-9.00	8.30-9.00	8.40-9.00	-
5.	Непрерывная образовательная деятельность	9.00-9.15 9.25-9.40	9.00-9.20 9.30-9.50	9.00-9.20 9.35-10.00	9.00 – 9.30 9.40 - 10.10 10.20 – 10.50
6.	Игровая деятельность, подготовка к прогулке	9.40-10.10	9.50-10.20	10.00-10.30	10.50 – 11.10
7.	Дневная прогулка: наблюдения, трудовая деятельность, подвижные игры, самостоятельная деятельность	10.10-11.30	10.20-11.50	10.30-12.10	11.10 –12.20

8.	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.30-11.40	11.50-12.00	12.10 - 12.20	12.20 - 12.30
9.	Обед	11.40-12.10	12.00-12.30	12.20-12.50	12.30 – 13.00
10.	Дневной сон	12.10-15.00	12.30-15.00	12.50-15.00	13.00 – 15.00
11.	Подъем, ленивая гимнастика, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность	15.00-15.20	15.00-15.30	15.00-15.20	15.00 – 15.20
12.	Непрерывная образовательная деятельность / Игровая деятельность	-	-	15.20 - 15.45	15.20 – 15.50
13.	Подготовка к полднику, полдник	15.20 - 15.40	15.30 - 15.50	15.45 - 16.05	15.50 – 16.10
14.	Игровая, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	15.40 - 16.20	15.50 - 16.30	16.05 - 16.40	16.10 - 16.40
15.	Подготовка к прогулке, прогулка Игровая деятельность, уход детей домой	16.20 - 18.00	16.30 – 18.00	16.40 – 18.00	16.40 – 18.00

3.7. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. От 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: pravo.gov.ru..
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г. [Электронный ресурс].— Режим доступа:<http://government.ru/docs/18312/>.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. – 2013. – 19.07(№ 157).
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).
8. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)
10. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28.02. 2014 г. № 08-249// Вестник образования.– 2014. – Апрель. – № 7.

11. Письмо Минобрнауки России от 31 июля 2014 г. № 08-1002 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования).

3.8. Перечень литературных источников

При разработке Программы использовались следующие литературные источники

1. Веракса Н.Е. и др. Познавательное развитие. – М.: Мозаика-синтез, 2014.
2. Выготский Л.С. Мышление и речь // Собр. соч.: В 6 т. – Т. 2. – М.: Педагогика, 1982.
3. Общеобразовательная программа дошкольного образования под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, Издательство Мозаика-синтез, Москва, 2014
4. Поддьяков Н.Н. Психическое развитие и саморазвитие ребенка-дошкольника. Ближние и дальние горизонты. – М., 2013.
5. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)