

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №32 «РОМАШКА»

Принято
Заседание педагогического совета
Протокол №1 от 05.09.2023 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 32 «Ромашка»
_____ М.В. Королёва
Приказ № 99-ОД от 05.09.2023 г.

**Рабочая программа по освоению детьми
образовательной области
«Физическое развитие»
(Физическое развитие)**

Составитель: Ублук Л.В.,
инструктор по физической культуре

г. Тамбов, 2023

Содержание

1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи программы
- 1.3 Принципы и подходы к формированию Программы
- 1.4 Возрастные особенности физического развития детей
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы

2. Содержательный раздел

- 2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей 3-4 лет
- 2.2 Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей 4-5 лет
- 2.3 Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей 5-6 лет
- 2.4 Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей 6-7 лет
- 2.5 Комплексно-тематическое планирование работы с детьми на учебный год
- 2.6 Календарно-тематический план физкультурных праздников и досугов на учебный год
- 2.7 План физкультурно – оздоровительных мероприятий на летний период

3. Организационный раздел

- 3.1 Организация занятий по физической культуре
- 3.2 Организация проведения физкультурных праздников и досугов
- 3.3 Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса
- 3.4 Организация взаимодействия с семьями воспитанников
- 3.5 Организация развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале
- 3.6 Методическое обеспечение образовательной деятельности

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе основной общеобразовательной программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №32 «Ромашка» (далее – Учреждение) составленной в соответствии с ФОП и с учетом инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорфеевой.

Рабочая программа рассчитана на 2023-24 учебный год.

Данная Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53, ст.7598; 2022, №41, ст.6959) (с изм. и доп. вступ. В силу с 01.01.2023).
- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564)
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);
- Устав Учреждения, утвержденным Постановлением администрации Тамбовской области от 26.08.2011 №1120;
- Лицензия на право ведения образовательной деятельности от 14.06.2011 Серия РО № 023518

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса и направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических качеств, создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа ориентирована на активное освоение детьми от 3 до 7 лет разнообразных двигательных качеств (гибкость, сила, ловкость, выносливость, быстрота) и соответствует принципу развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка через осознание своих потребностей, возможностей и способностей. Решение программных образовательных задач осуществляется в

рамках непрерывной образовательной деятельности, в разных формах совместной деятельности взрослых и детей, а также в самостоятельной деятельности детей.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы:

Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач** :

Обучающие:

- обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения;
- формировать правильное отношение к физкультурным ОД и спортивным мероприятиям;
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Воспитательные:

- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать интерес и потребность к занятиям физической культурой;
- воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения.

Развивающие:

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

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний,

способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения задач Программы зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей. Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи.

Возрастной подход

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

Личностный подход

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

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

Принципы формирования Программы:

- **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

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

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

детьми и детей между собой.

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

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

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

Значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- **Гигиенические факторы** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- **Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

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

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми.

Таковыми организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно–оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

1.4 Возрастные особенности физического развития детей

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам.

С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек.

Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только

увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-7 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно - фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления отражательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Возрастные особенности физического развития детей 3–4 лет (вторая младшая группа):

1. Дети стремятся научиться ориентироваться в пространстве.
2. Учатся действовать сообща, особенно в играх.

3. Проявляют индивидуальные двигательные способности.

4. Постепенно овладевают жизненно важными видами движений - ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием.

Возрастные особенности физического развития детей 4–5 лет (средняя группа):

1. Дети ориентируются в пространстве.

2. Проявляют интерес к физическим упражнениям.

3. У них уже есть любимые подвижные игры.

4. Развиваются и закрепляются физические качества (ловкость, координация движений). Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

5. Дети проявляют самостоятельность при участии в игре.

6. Формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).

7. Занятия и игры приносят детям удовольствие и радость.

8. Воспитанники более уверены в своих силах и самостоятельны.

Возрастные особенности физического развития детей 5–6 лет (старшая группа):

1. У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые ОВД игры.

2. Умеют развивать ситуацию, развиты нравственные качества, проявляют смелость, находчивость, взаимовыручку, выдержку.

3. Открываются возможности для индивидуального физического потенциала;

4. Умеют пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и убирать его на место;

5. Происходит активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.);

6. Организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений.

7. Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой.

Возрастные особенности физического развития детей 6–7 лет (подготовительная группа):

1. Проявляется интерес к физической культуре и спорту.

2. У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности (не просто ответ и в вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые ОВД игры.

3. Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой.

4. Самостоятельно могут оценить свои действия и поведение сверстников.

5. Дети имеют оптимальный и достаточный прочный запас двигательных навыков в умений, физических качеств, хорошую координацию движений, умеют сохранять правильную осанку;

6. Проявляют интерес к различным видам спорта;

7. Способны провести самостоятельно упражнения и игры со своими сверстниками.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность: маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки; в среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу); в старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д

1.5 Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития:

1. Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Дети 3-4 лет:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Дети 4-5 лет:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Дети 5-6 лет:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;

Дети 6-7 лет:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей 3-4 лет.

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Становление ценностей здорового образа жизни:

1. Учить 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.
2. Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться.
3. Формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и пр.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пирожные, сладкие газированные напитки и пр.).
4. Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (не будешь болеть, будешь сильным и ловким и пр.); полноценного сна (во сне человек растет, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.).
5. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
6. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

1. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
2. Формировать осознанную привычку мыть руки перед едой и чистить зубы утром и вечером.
3. Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.
4. Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

5. Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

Физическая культура.

Физкультурные занятия и упражнения:

1. Продолжать развивать разнообразные виды движений.
2. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
3. Учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. 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.
5. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.
6. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
7. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
8. Закреплять умение ползать.
9. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
10. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Спортивные и подвижные игры:

1. Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности.
2. Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место).
3. Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
4. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.
5. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.
6. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

1. 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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

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

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, враспынную; 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, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

2. 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.

2. Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

3. 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».

2.2 Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей 4-5 лет.

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Становление ценностей здорового образа жизни:

1. Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека.
2. 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).
3. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
4. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.
5. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
6. 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»).

7. Формировать представления о здоровом образе жизни.

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

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

1. Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

2. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

3. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

4. Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Физическая культура

Физкультурные занятия и упражнения:

1. Обеспечивать гармоничное физическое развитие.

2. Формировать правильную осанку.

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

4. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

5. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

6. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

7. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

8. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

9. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

10. Учить прыжкам через короткую скакалку.

11. 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).

12. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

13. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Спортивные и подвижные игры:

1. Продолжать формировать интерес и любовь к спорту.

2. Развивать представления о некоторых видах спорта.

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

4. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

5. Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно 220 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.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.

Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке);

Поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи;

Сжимать, разжимать кисти рук;

Вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.

Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь).

Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.

Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.

Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.

Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки;

Поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок;

Выполнять притопы;

Полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.

Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат).

Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

3. Статические упражнения.

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

4. Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

5. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

2.3 Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей 5-6 лет.

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Становление ценностей здорового образа жизни:

1. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.
2. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
3. 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.
4. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
5. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
6. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).
7. Воспитывать сочувствие к болеющим.
8. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
9. Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

1. Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.
2. Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде.
3. Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Физическая культура

Физкультурные занятия и упражнения:

1. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
5. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. 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.
8. 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.
9. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Спортивные и подвижные игры:

1. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
2. Продолжать знакомить с различными видами спорта.
3. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
4. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
5. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.
6. Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).
7. Учить ориентироваться в пространстве.
8. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
9. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
10. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
11. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. 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.

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

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

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

Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.

Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед—вверх; поднимать руки вверх—назад попеременно, одновременно.

Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.

Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.

Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.

Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине.

Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола.

Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.

Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место.

Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

3. 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.

4. Спортивные упражнения

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

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

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

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

5. Спортивные игры

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

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

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

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

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

6. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

2.4 Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей 6-7 лет.

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Становление ценностей здорового образа жизни:

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

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

1. Воспитывать привычку правильно и быстро (не отвлекаясь) умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой.
2. Способствовать формированию осознанной привычки мыть руки перед едой и ежедневно (утром и вечером) чистить зубы.
3. Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом.
4. Продолжать воспитывать привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять беспорядок в своем внешнем

виде, учить тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске.

Физическая культура

Физкультурные занятия и упражнения:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
4. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
5. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
6. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
7. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
8. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
9. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
10. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Спортивные и подвижные игры:

1. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
2. Продолжать знакомить с различными видами спорта.
3. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
4. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
5. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
6. 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.
7. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
8. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. 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, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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

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

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

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

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

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук.

Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх—в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы).

В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе.

Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.

Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).

Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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.

3. Статические упражнения.

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т.п.

4. Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

5. Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола

и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. образовательная деятельность с деть ми 6–7 лет

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

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

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

6. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

2.5 Комплексно – тематическое планирование организованной образовательной деятельности по физической культуре

Младшая группа (3-4 года),
СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, бросать мяч руками от груди; проявлять интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, уметь посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками				<p><i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.</p> <p><i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p><i>Познание:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
Вводная часть	Построение врассыпную Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем	Построение врассыпную Ходьба и бег всей группой "стайкой" за воспитателем. Построение в круг	Построение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: "Ворона!" – надо остановиться, сказать: "Кар – кар – кар!" – и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: "Стрекозы!" – легкий бег, расставив руки в стороны – "расправили крылышки".	Построение в колонну по одному Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.	
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба стайкой со сменой направления 2. Ходьба по прямой дорожке между линиями. Ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м	1. Ходьба по прямой дорожке между линиями. Ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м 2. Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза).	1. Ходьба по прямой с предметом в руках. 2. Медленное кружение в обе стороны 3. Катание мяча по прямой	1. Бросание мяча вниз (об пол) и его ловля после отскока 2. Медленное кружение в обе стороны 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2-3 м)	

Подвижные игры	"Беги ко мне"	"Найди свое место»	«Поймай комара»	«Птички и птенчики»	
----------------	---------------	--------------------	-----------------	---------------------	--

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.				<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков</p> <p><i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p><i>Познание:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движений</p>
Вводная часть	Построение в колонну по одному , в круг Ходьба в колонне по одному по кругу с изменением темпа движения	Построение в колонну по одному , в круг Ходьба и бег в колонне по одному по кругу и змейкой (за взрослым)	Построение в колонну по одному , в круг Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. Игра «Стрекозы, кузнечики	Построение в колонну по одному , в круг Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом	
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	На стульчиках	
Основные виды движений	1. Катание мяча друг другу 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2-3 м) 3.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1. Катание мяча друг другу 2. Прыжки из обруча в обруч. 3.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени	1.Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение "Быстрый мяч". 2. Ползание между предметами, не задевая их	1.Лазание под шнур (высота – 50 см от линии пола) 2. Равновесие "Пробеги – не задень".2. Ходьба и бег между предметами ,положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга.	
Подвижные игры	«Бегите к флажку»	«Воробушки и кот»	«Найди, что спрятано»	«С кочки на кочку»	

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков				Здоровье: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков. Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры
Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Игровое здание "Веселые мышки". Ходьба в колонне по одному, на носках, бег.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – "лошадки". Бег, руки в стороны – "стрекозы".	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Игровое упражнение "Твой кубик". По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному	
ОРУ	С погремушками	С кубиками	С погремушками	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки вокруг себя 3. Ловля мяча, брошенного взрослым	1. Ходьба с перешагиванием предметов 2. Прыжки в обруч и из обруча. 3. Прокатывание мячей в прямом направлении друг другу в паре	1. Ходьба с перешагиванием предметов 2. Бросание мяча вверх (2-3 раза) 3. Ползание на четвереньках между предметами	1. Бросание мяча вниз 2. Ползание между предметами 3. Ходьба с перешагиванием предметов	
Подвижные игры	«Птички в гнздышке»	"По ровненькой дорожке"	"Мыши в кладовой"	"Поймай комара"	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявлять интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявлять умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре				<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков</p> <p><i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p><i>Познание:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движений</p>
Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному и обратно Ходьба и бег в колонне по одному. С изменением направления движения (за взрослым)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному и обратно Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному и обратно Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному и обратно Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу враспынную в чередовании с бегом.	
ОРУ	С кубиками	С мячом	С кубиками	На стульчиках	
Основные виды движений	1. Равновесие. Игровое упражнение "Пройди – не задень". Кубики (6–8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. 2. Прыжки на двух ногах вокруг предметов.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. 2. Прокатывание мячей друг другу. 3. Бросание мяча вниз	1. Прокатывание мяча в воротца 2. Ползание под дугу "Проползи – не задень" (высота 50 см) 3. Метание мешочка с песком	1. Ползание под дугу 2. Равновесие. Ходьба по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны) 3. Метание мешочка с песком. Концу года на расстояние 2,5-5 м)	
Подвижные игры	"Птички и птенчики".	"Найди свое место»	«Мыши и кот»	«Беги ко мне»	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.				Здоровье: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков. Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры
Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному и обратно Ходьба в колонне по одному, ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному и обратно Ходьбу по периметру зала, ходьба врассыпную по всей и бег врассыпную, стараясь не задевать друг друга	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному и обратно Чередование ходьбы и бега в колонне по одному по кругу и змейкой (за взрослым), по сигналу выполнять задания	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному и обратно Ходьба в колонне по одному, ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	
ОРУ	Со снежками	Без предметов	Со снежками	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по доске (ширина 15 см), свободно балансируя руками. 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание мешочка с песком одной рукой	1. Прыжки на двух ногах между предметами. 2. Прокатывание мяча между предметами. (кубиками). 3. метание мешочка двумя руками	1. Катание мячей друг другу .Расстояние 1,-1.5 м. 2. Ползание. на четвереньках между предметами	1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола 2. Равновесие "По тропинке". Ходьба по доске, свободно балансируя руками	
Подвижные игры	«Трамвай»	"Птица и птенчики".	«Найди свой цвет".	«Попади в круг»	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой				<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков</p> <p><i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p><i>Познание:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движений</p>
Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба и бег по кругу, чередование	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному. переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. Бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Ходьба и бег чередуются	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному, перешагивая через канат правой и левой ногой. Бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании	
ОРУ	С кубиками	Со снежками	Без предметов	С мячом	
Основные виды движений	1. Равновесие. "Перешагни – не наступи". Ходьба, перешагивая через канат. 2 Прыжки. Прыжки из обруча в обруч.	1 Прыжки с высоты (15-20 см) 2. Прокатывание мяча между предметами подталкивая его двумя руками (руки "совочком"), не отпуская далеко от себя	1. Бросанием мяча через шнур двумя руками. 2. Лазание по гимнастической стенке (высота 1,5 м)	1. Пролезание в вертикально поставленный обруч. 2. Лазание по гимнастической стенке (высота 1,5 м)	
Подвижные игры	«Поезд»	«Кролики»	«Угадай, кто и где кричит»	«Лохматый пес»	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваясь в прыжках на двух ногах, прыгать в длину, катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявлять положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, иметь элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения				<p>Здоровье: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.</p> <p>Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры</p>
Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному высоко поднимая колени, руки на поясе. Бег в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, бег врассыпную. Ходьба и бег с выполнением заданий.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по два Ходьба и бег в колонне по одному и парами. Ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе..	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по два Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, бег врассыпную. Ходьба и бег с выполнением заданий	
ОРУ	С кубиками	Без предметов	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. 2. Прыжки между предметами на двух ногах 3. Метание мешочков с песком	1. Прыжки "Через канавку". Из шнуров (веревки) на полу выложена "канавка" (ширина 15 см). Прыжки в длину с места 2. Катание мячей друг другу "Точно в руки". (расстояние 2м)	1. "Брось – поймай". Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение "Муравьишки".	1. Ползание "Медвежата". Ползание на ладонях и стопах. 2. Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота – 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.	
Подвижные игры	"Кролики"	"Найди свой цвет"	«Беги к флажку»	«Береги предмет»	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству				<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков</p> <p><i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p><i>Познание:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движений</p>
Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, размыкание и смыкание Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, размыкание и смыкание Ходьба и бег по кругу со сменой направления	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, размыкание и смыкание Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки вверх. в приседе, руки на коленях	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, размыкание и смыкание Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки вверх. приседе, руки на коленях.	
ОРУ	Без предметов	С султанчиками	Без предметов	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. 2. Прыжки через шнуры	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Упражнения с мячом. 3. Ползание по гимнастической скамейке	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке	1. Ползание между предметами. 2. Равновесие "По мостику". По гимнастической скамейке как по "мостику" – ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать).	
Подвижные игры	«Береги предмет»	"По ровненькой дорожке"	«Мыши и кот»	«Поймай комара»	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим				Здоровье: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков. Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры
Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по парам Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по парам Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2–3 раза).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по парам Ходьба в колонне по одному, по парам, переходят к ходьбе и бегу врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по парам Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – "как мышки"; бег врассыпную по всему залу.	
ОРУ	С мячом	С султанчиками	Без предметов	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча.	1. Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке 3. Лазание по гимнастической стенке	1. Прыжки в длину с места 2. Ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо. 3. Метание мешочков вдаль	

Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	"Воробышки и кот"	«Поезд»	«Найди свое место»	
----------------	-------------------	-------------------	---------	--------------------	--

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 лет)

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Овладеть основными видами движений и выполнять команды «вперёд, назад, вверх, вниз», строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеть умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице				<p><i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.</p> <p><i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p><i>Познание:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения переодеваться на</p>
Вводная часть	Построение врассыпную Ходьба колонной по одному за ведущим в обход зала, бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании	
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (вокруг обруча).	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор прыжков.	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. (с опорой на ладони и колени) 2. Ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по доске	

	3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	4. Ползание по прямой на четвереньках .	4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	(высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах(продвигаясь вперед).	физкультурные занятия, убирать свою одежду. <i>Познание:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолеты».	«Зайцы и волк»	«У медведя во бору»	

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Знать о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентироваться в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; уметь выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»				<i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. <i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. <i>Познание:</i> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через
Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по двое Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по двое Построение в шеренгу. Ходьба в колонну по одному. На команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба в рассыпную и бег в рассыпную	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по двое Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, подается команда к бегу в рассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по двое Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, парами, ходьба и бег в рассыпную.	
ОРУ	С мячом	Без предметов	С мячом	С кеглей	

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой 4. Прокатывание мяча между 4-5 предметами.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Лазанье под шнур (дугу), не касаясь руками пола. 3. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	1. Подлезание под дугу, касаясь руками пола. 2. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх 3. Ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. 5. Прокатить мяч по дорожке.	бруски. <i>Музыка:</i> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. <i>Труд:</i> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр.
	Подвижные игры	«Мыши за котом»	«Автомобили»	«У медведя во бору»	

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				<i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <i>Коммуникация:</i>

Вводная часть	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом, перестроение в колонну по одному Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики.	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом, перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом, перестроение в колонну по одному, по двое Ходьба в колонне по одному, изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом, перестроение в колонну по одному, по двое Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	обсуждать пользу закалывания, поощрять речевую активность. <i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закалывающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <i>Познание:</i> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
ОРУ	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажками	
Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. 4. Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками снизу.	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. 4. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». 5. Прыжки на 2-х ногах между предметами, поставленными в один ряд.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным	

				шагом: на середине скамейки присесть. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	
Подвижные игры	«Ловишки»	«Самолеты»	«Зайцы и волк»	«Автомобили»	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявлять инициативу в оказании помощи взрослым и детям				Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться
Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по два, по три Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег враспынную; по сигналу Воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по два, по три Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, построение в круг Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, построение в круг Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются	
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через 4-5	1. Прыжки со скамейки на резиновую дорожку. 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке.	1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки 2. Ходьба по	

	брусков, помогая себе взмахом рук. 3. Ходьба по шнуру, положенному по кругу 4. Прокатывание мячей между предметами.		ладони и колени. 3. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. 5. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча.	в игре со сверстниками
Подвижные игры	«Лиса в курятнике»	«У медведя во бору».	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Овладеть умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; уметь ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				<i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.

Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по два, по три Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. Ходьба между предметами, а затем бег между кеглями. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по два, по три, в круг Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную (2-3 раза).	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание, перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег в рассыпную.	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание, перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Далее подается сигнал к бегу в рассыпную	<p><i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. <i>Труд:</i> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <i>Социализация:</i> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <i>Познание:</i> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <i>Музыка:</i> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
ОРУ	С обручем	Без предмета	С мячом	С гимнастической палкой	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. 3. Ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 4. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с гимнастической скамейки. 2. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу. 3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. 5. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3. Прокатывание мячей друг другу в парах 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «помедвежь» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 4. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами. 	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Лошадки».	«Автомобили».	«Пастух и стадо»	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Уметь соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; уметь проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры				<p><i>Здоровье:</i> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.</p> <p><i>Труд:</i> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p><i>Социализация:</i> формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.</p> <p><i>Познание:</i> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу</p>
Вводная часть	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом, перестроение в колонну по одному, по два, по три Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами. Ходьба и бег враспынную.	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом, перестроение в колонну по одному, по два, по три Ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу.	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом, перестроение в колонну по одному, по два, по три, в круг Ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом, перестроение в колонну по одному, по два, по три, в круг Ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу	
ОРУ	Без предметов	На стульях	С мячом	С гимнастической палкой	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки). 2. Прыжки через бруски. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (броски двумя руками снизу).	1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах. (через 5-6 коротких шнуров) 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Метание мешочков в вертикальную цель. 4. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс. 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук	
Подвижные игры	«Котята и щенята».	«У медведя во бору».	«Зайка серый умывается»	«Перелет птиц».	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»				<p><i>Здоровье:</i> формировать навык оказания первой помощи при травме. <i>Безопасность:</i> учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске. <i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. <i>Познание:</i> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p>
Вводная часть	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом, перестроение в колонну по одному, по два, по три, в круг Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Поворот кругом продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании.	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом, перестроение в колонну по одному, по два, по три, в круг Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий Ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом, перестроение в колонну по одному, по два, по три, в круг. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом, перестроение в колонну по одному, по два, по три, в круг Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.	
ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом.	. С флажками	
Основные виды движений	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за голов друг другу. 3. Прокатывание мяча	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни 2. Ходьба по доске, лежащей на полу. 3. Прыжки через 5-6 Шнуров. 4. Лазанье по гимнастической стенке	
Подвижные игры	«Перелет птиц».	«Бездомный заяц».	«Самолеты».	«Охотник и зайцы».	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Овладеть навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде				<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.</p> <p><i>Безопасность:</i> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.</p> <p><i>Музыка:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.</p> <p><i>Чтение:</i> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение</p>
Вводная часть	Построение в шеренгу, равнение по направляющему, перестроение в колонну по одному, по два, по три Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Построение в шеренгу, равнение по направляющему, перестроение в колонну по одному, по два, по три Ходьба в колонне по одному в обход зала, Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную	Построение в шеренгу, равнение по направляющему, перестроение в колонну по одному, по два, по три Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Построение в шеренгу, равнение по направляющему, перестроение в колонну по одному, по два, по три Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	
ОРУ	Без предметов	С кеглей	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия. 3. Ходьба по гимнастической	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет». 4. Метание мячей в вертикальную цель.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. (с опорой на ладони и ступни) 3. Прыжки на двух	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. ходьба по гимнастической	

	скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.		ногах.	скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше 4. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд.	
Подвижные игры	«Прятки»	«Найди, где спрятано»	«Подбрось-поймай»	«Перелет птиц»	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Соблюдать правила безопасности во время метания мешочка и знать значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз				<i>Здоровье:</i> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. <i>Безопасность:</i> учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами. <i>Социализация:</i> формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. <i>Коммуникация:</i>
Вводная часть	Перестроение в три колонны, в круг Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную.	Перестроение в три колонны, в круг Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Перестроение в три колонны, в круг Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»- дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.	Перестроение в три колонны, в круг Ходьба в колонне по одному; ходьба в полуприседе, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.	
ОРУ	Без предметов	С кубиком	С гимнастической палкой	С мячом	

Основные виды движений	1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 4. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой»	1. Прыжки в длину с места через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 4. Метание мешочков на дальность.	1. Метание в вертикальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки через короткую скакалку.	1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. 4. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой	формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
	Подвижные игры	«Котятя и щенята»	«Зайцы и волк».	«У медведя во бору»	

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Овладеть соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполнять гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявлять активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку				<p><i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки.</p> <p><i>Социализация:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения</p>

Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Перестроение в три колонны.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному, ходьба в медленном темпе. Ходьба в различном темпе проводится в чередовании и непродолжительно; ходьба в колонне по одному и врассыпную — в среднем темпе до 30—40 с. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три, размыкание на вытянутые руки для проведения упражнений общеразвивающего характера.	игр. <i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей. <i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики. <i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой	
Основные виды движений	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.(набивные мячи) 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, двумя руками снизу. (после удара мяча об пол подбрасывать вверх	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.(с хлопком) 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). 4. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. (опираясь на предплечья и колени). 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе.(с мешочком на голове) 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча	1. Пролезание в обруч боком и прямо (не задевая за верхний край) в группировке. 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове(ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове) 3. Прыжки на двух	

	двумя руками, не прижимая к груди).		вверх и ловля его с хлопком.(Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы).	ногах с мешочком, зажатым между колен,—»Пингвины»	
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Фигуры»	«Удочка»	«Мы весёлые ребята»	

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Овладеть соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимназии; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.				<p><i>Здоровье:</i> расширять представление о компонентах здорового образа жизни</p> <p><i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками.</p> <p><i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы через кубики, через мячи.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.</p>
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному Бег в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному, бег с перешагиванием через бруски. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному .Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном и в быстром темпе.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному Бег в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	
ОРУ	Без предметов	С палкой	С малым мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди,	1.Спрыгивание со скамейки 2. Перебрасывание мяча друг другу 3.Ползание по гимн. скамейке	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Лазанье —подлезание под дугу прямо и боком 3. Ходьба по гимнастической скамейке	1.Пролезание в обруч 2.Ходьба по гимнастической скамейке на носках 3.Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие.	
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси-лебеди»	

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки;</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимн. скамейке.</p> <p><i>Труд:</i> учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физических упражнений.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.</p> <p><i>Познание:</i> ориентироваться в окружающем пространстве.</p> <p><i>Социализация:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.</p>
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную,	Перестроение в колонну по два по три. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в колонну по два, а затем по три. . Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба враспынную.	Перестроение в колонну по два, а затем по три Ходьба в колонне по одному, враспынную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег враспынную.	
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С мячом	На скамейках	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой. 2. Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, по прямой. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из-за головы.	1. Прыжки с продвижением вперед — поочередно на правой, затем на левой ноге 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, 3. Ведение мяча с продвижением вперед 4. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч	1. Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени.	1. Лазанье — подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. (прямо) 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. (Ходьба между предметами на носках, руки за головой) 3. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета.	
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на учении»	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Овладеть техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявлять инициативу в оказании помощи взрослым и детям				<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки ориентироваться на местности.</p> <p><i>Труд:</i> следить за опрятностью одежды и причёски; учить убирать физкультурный инвентарь.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность, обсуждать пользу соблюдения режима дня.</p> <p><i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на 2-х ногах.</p>
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному, бег между предметами.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, в круг Ходьба по кругу взявшись за руки; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, в круг Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал	
ОРУ	С гимн. палкой	С флажками	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах.	1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. (Прокатывание набивного мяча). 4. Ползание на четвереньках между предметами. (Ползание по прямой, подталкивая перед собой головой мяч).	1. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах двумя руками снизу. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (приставным шагом)	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. (разноименным способом). 2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.	
Подвижные игры	«Ловишки с ленточками»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Овладеть умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; уметь ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знать понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека, формировать гигиенические навыки; знать предметы санитарии и гигиены.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ползания под дугами, проведения подвижной игры.</p> <p><i>Труд:</i> учить постоянно поддерживать порядок в физкультурном зале.</p> <p><i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания и физической культуры.</p> <p><i>Музыка:</i> вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры под музыку.</p>
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, в круг Ходьба по кругу с веревкой в руке вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; Ходьба и бег по кругу вправо и влево.	
ОРУ	С кубиками	С мячом	С обручем	Без предмета	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. (Прыжки на двух ногах через набивные мячи). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу. 4. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола.	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск с нее не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки на двух ногах, ноги вместе, ноги врозь.	
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Медведь и пчёлы»	«Хитрая лиса»	«Совушка»	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Знать о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур.</p> <p><i>Безопасность:</i> учить правилам использования спортивного инвентаря.</p> <p><i>Труд:</i> учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр.</p> <p><i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания и физической культуры</p> <p>Чтение худ.литературы: проводить подвижную игру под текст стихотворения.</p> <p><i>Музыка:</i> вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыки</p>
Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по два, по три Ходьба и бег между предметами, скамейками.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по два, по три Ходьба в колонне по одному; бег в среднем темпе до 1 мин.; ходьба и бег врассыпную.	
ОРУ	С гимнастической палкой	С мячом	На скамейках	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди.	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. 4. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) 2. Подлезание под палку (шнур) 3. Перешагивание через шнур. (Ходьба на носках между кеглями, в один ряд).	1. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Отбивания мяча в ходьбе. (Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой)	
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка».	«Гуси-лебеди».	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе).</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком.</p> <p><i>Труд:</i> учить детей постоянно убирать на своё место спортивный инвентарь.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей, обсуждать влияние прогулок на здоровье человека.</p> <p><i>Социализация:</i> поощрять проявление смелости, взаимовыручки при выполнении физических упражнений.</p> <p><i>Музыка:</i> проводить игры и упражнения под музыку</p>
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону; бег поворотами в другую сторону.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг Ходьба, бег по кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба, бег враспынную между кубиками	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. На сигнал ходьба со сменой темпа движения; ходьба и бег враспынную между предметами (кубиками)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в колонну по два,(парами) Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал.	
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Лзанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, 3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры.(из обруча в обруч)	1. Лезанье под шнур (палку) боком не касаясь его. 2. Метание мешочков горизонтальную цель одной рукой снизу.(от плеча) 3. Ходьба на носках между набивными мячами	
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Медведь и пчёлы»	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах ЗОЖ.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча.</p> <p><i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p><i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания и занятий физкультурой.</p> <p><i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по цвету, форме, величине.</p> <p><i>Социализация:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (отзывчивость, дружелюбие).</p>
Вводная часть	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой.	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики.	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Ходьба в колонне и бег в колонне по одному бег между предметами.	
ОРУ	С мячом	Без предметов	С обручем	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны 2. Прыжки через бруски. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы. 4. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля двумя после отскока об пол.	1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	1. Метание мешочков в вертикальную цель. 2. Ползание по прямой с последующим переползанием через скамейку 3. Ходьба по гимнастической скамейке ,перешагивая через предметы.	1. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед 3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на поясе	
Подвижные игры	«Медведь и пчёлы»	«Стой»	«Удочка»	«Карусель»	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Знать о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о режиме дня и о его влиянии на здоровье человека.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков.</p> <p><i>Труд:</i> учить детей постоянно убирать спортивный инвентарь на своё место.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей, обсуждать пользу соблюдения режима дня.</p> <p><i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну.</p> <p><i>Музыка:</i> сопровождать игровые упражнения музыкой.</p>
Вводная часть	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Ходьба в колонне по одному в движении; ходьба и бег споворотом в другую сторону. Ходьба и бег врассыпную	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны»	
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, с ноги на ногу. 3. Броски мяча о стену одной рукой, ловля мяча двумя руками.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками. 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях 4. Забрасывание мяча в корзину (баскетбол).	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя.(бросание мяча вверх и ловля его одной рукой). 2. Пролезание в обруч правым (левым) боком. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом,	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями.	
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»	

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 лет)

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их				<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p><i>Социализация:</i> Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников,</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p><i>Труд:</i> убирать спортивный инвентарь при проведении физ.упражнений</p> <p><i>Познание:</i> формировать навык ориентировки в пространстве</p>
Вводная часть	Перестроение в колонну по три. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя	Перестроение в колонну по три. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу	Перестроение в колонну по три. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за ла по ориентирам. Бег в умеренном темпе.	Перестроение в колонну по три. Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	
ОРУ	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С палками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Перебрасывание мячей двумя руками (снизу)	1. Прыжки с доставанием до предмета, 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы. 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.	1. Прыжки с доставанием до предмета, 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы. 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки из обруча в обруч	
Подвижные игры	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись»	

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Овладеть соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.				<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p><i>Социализация:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p><i>Коммуникация</i> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания</p> <p><i>Труд:</i> учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p><i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p>
Вводная часть	Перестроение в колонну по три. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	Перестроение в колонну по три. Ходьба с изменением направления движения, бег с перешагиванием через предметы.	Перестроение в колонну по три. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, бег в среднем темпе	Перестроение в колонну по три. Ходьба в колонне по одному, ходьба широким шагом, короткие, семенящие шаги попеременно. Бег враспынную	
ОРУ	Без предметов	С обручем	Без предметов	С мячом	
Основные виды движений	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками	1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). (Лазанье в обруч на четвереньках)	1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Перелезание с преодолением препятствия	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром, подталкивая мяч 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг	
Подвижные игры	«Удочка».	«Перелет птиц»	«Удочка».	«Не оставайся на полу».	

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Овладеть соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.				<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе закаливания,.</p> <p><i>Социализация:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p> <p><i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную.</p> <p><i>Познание:</i> ориентироваться в окружающем пространстве, Понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз)</p> <p><i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
Вводная часть	Перестроение в колонну по три. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и за медлением темпа движения.	Перестроение в колонну по три. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения, с упражнениями для рук, широким свободным шагом; семенящим шагом.	Перестроение в колонну по три. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	Перестроение в колонну по три. Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпну	
ОРУ	Без предметов	С обручем	Без предметов	С палкой	
Основные виды движений	1. Ходьба по канату (шнур) боком, приставным шагом двумя способами . 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Эстафета с мячом	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант). 2. Лазанье под дугу. 3. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами.	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Прыжки на двух ногах через шнур 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	
Подвижные игры	«Угадай чей голосок?»	«Фигуры»	«Перелет птиц».	«Фигуры»	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Овладеть техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><i>Социализация:</i> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p><i>Коммуникация:</i> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><i>Безопасность:</i> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><i>Труд:</i> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и</p>
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, в круг Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения, с упражнениями для рук, широким свободным шагом; семенящим шагом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, в круг, в три колонны Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом, ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, в круг Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения. бег враспынную; чередование ходьбы и бега	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, в круг. Ходьба и бег по кругу.	
ОРУ	В парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками	1 Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Эстафета с мячом (Прокатывание мяча между предметами). 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс 3. Прыжки на двух ногах с мешочком между колен	

Подвижные игры	«Хитрая лиса	» «Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробышки».	«Хитрая лиса»	оборудование
----------------	--------------	-----------------------	---------------------------	---------------	--------------

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Овладеть умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><i>Труд:</i> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><i>Социализация:</i> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p><i>Познание:</i> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><i>Музыка:</i> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
Вводная часть	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот в другую сторону, бег врассыпную с остановкой	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой.	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному,	
ОРУ	С палкой	Без предмета	С обручем	Без предмета	
Основные виды движений	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно 2. Прыжки через препятствия 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую(отбивание мяча одной рукой по ходу движения).	1. Прыжки в длину с места 2. Бросание мяча о стенку 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой	1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.	

Подвижные игры	«День и ночь».	«Совушка».	«Удочка».	«Паук и мухи»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закалывающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><i>Социализация:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p><i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время проведения процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><i>Познание:</i> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><i>Труд:</i> учить правильно</p>
Вводная часть	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по три Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров»	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по три. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на пояс; ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег в рассыпную	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по три .Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. Подпрыгивания на правой и левой ноге в движении по кругу.	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по три Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).	
ОРУ	С обручем	С палкой	С мячом	Без предмета	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.	1. Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3. Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком	1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. 2. Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам 3 Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу.	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Эстафета с мячом	

					подбирать предметы для игр
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Жмурки»	«Совушка»	«Не попадись»	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе закаливания,</p> <p><i>Социализация:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, мяча друг другу разными способами.</p> <p><i>Познание:</i> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><i>Труд:</i> учить правильно</p>
Вводная часть	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками, ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по двое Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по двое	
ОРУ	С мячом	Без предметов	С обручем	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь Вперед 2. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками. 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.(1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Эстафета «Передача мяча в шеренге».	

Подвижные игры	«Совушка»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»	«Удочка»	подбирать предметы для игр
-----------------------	-----------	---------------	-----------------	----------	----------------------------

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе закаливания,</p> <p><i>Социализация:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><i>Познание:</i> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><i>Труд:</i> учить правильно подбирать предметы для подвижных игр</p>
Вводная часть	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше детей); бег; переход на ходьбу.	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя«Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. Перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Игровое задание «По местам».	
ОРУ	В парах	Без предметов	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. (Эстафета с мячом «Передал —садись») 3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».(Лазанье под шнур в, не касаясь руками пола)	1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	1. Бросание мяча в шеренгах 2. Прыжки в длину с разбега 3. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. 4. Игровое упражнение с бегом «Догони пару»	
Подвижные игры	«Ловишки с ленточкой»	«Хитрая лиса»	«Найди свое место»	«Совушка»	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи:	Знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе закаливания,</p> <p><i>Социализация:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу</p> <p><i>Познание:</i> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p><i>Труд:</i> учить правильно подбирать предметы для подвижных игр</p>
Вводная часть	Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Ходьба в колонне по одному; ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону .	Построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному, по два, по четыре, в круг Ходьба в колонне по одному; игра «Аист!» «Лягушки!» «Мышки!». Ходьба и бег врассыпную.	
ОРУ	С обручем	С мячом	Без предметов	С палкой	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с заданием	1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. 4. Ходьба между предметами с мешочком на голове.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, при ставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 3. Прыжки на двух ногах между кеглями	
Подвижные игры	«Совушка»	«Хитрая лиса»	«Воробьи и кошки»	«Караси и щука»	

2.6 Календарно-тематический план физкультурных праздников и досугов

Месяц	Название мероприятия	Группы	Задачи мероприятия
Сентябрь	«На лесной полянке»	Младшая, средняя	Развивать личные качества детей: чувственное отношение к природе, готовность к игре, подвижность, воспитывать бережное отношение к природе, и воспитывать в детях чувство дружбы, взаимопомощи. совершенствовать двигательные навыки.
	«На прогулку мы спешим, быть здоровыми хотим»	Старшая, подготовительная	Закреплять знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения, развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воспитывать желание самим заботиться о своем здоровье, развивать быстроту, ловкость, внимание
Октябрь	«Осенние забавы с Лесовичком»	Младшая, средняя	Закреплять знания детей об осени, основных цветах (<i>красный, жёлтый, оранжевый</i>); развивать и совершенствовать умения ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу воспитателя, ориентироваться в пространстве, выполнять движения в соответствии с текстом; формировать интерес к физической культуре.
	«Осенний марафон»	Старшая, подготовительная	Развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, координацию движения. Воспитывать доброту и взаимовыручку в команде, Создать положительные эмоции, атмосферу праздничного, весёлого настроения.
Ноябрь	«Теремок»	Младшая, средняя	Прививать любовь к физической культуре и занятиям спортом, способствовать развитию физических качеств (быстрота, ловкость) Воспитывать интерес к физическим движениям и стремление улучшать двигательные умения и навыки. Вызвать у детей эмоциональный отклик на желание участвовать в сказочном сюжете.
	«Веселые старты»	Старшая, подготовительная	сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей,• способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении, развивать у детей интерес к играм-эстафетам и физическим упражнениям с использованием разных предметов, формирование у детей умения играть дружно, согласовывая свои

			действия с действиями других; побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.
Декабрь	«Зимняя прогулка»	Младшая, средняя	Обогащать представления о зиме, как о времени года; развивать внимание, речевое дыхание, умение действовать по сигналу, в соответствии с текстом песни; воспитывать любовь к зиме, зимним забавам.
	«Как нам весело зимой»	Старшая, подготовительная	Развивать двигательные умения и навыки детей, создать бодрое и веселое настроение у детей, воспитывать привычку заниматься физкультурой, развивать у детей внимание, умение согласованно действовать в коллективе, смелость, чувство уверенности в себе.
Январь	«Зимняя олимпиада»	Все группы	Приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность: формировать положительный настрой на спортивные игры и упражнения, совершенствовать двигательные умения и навыки; систематизировать знания о зимних видах спорта; закреплять знания об Олимпийских играх; воспитывать интерес к спортивным играм; воспитывать дружеские отношения друг к другу.
Февраль	«Мы-морячки»	Младшие, средние	Формировать представления о моряках - защитниках страны; формировать умение соблюдать правила эстафеты; упражнять в ходьбе парами, беге враспынную; развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по канату, ползать через тоннель; способствовать развитию интереса к спортивным мероприятиям.
Февраль	«Хочется мальчишкам в армии служить»	Старшая, подготовительная	Закрепить знания о празднике 23 февраля, военных профессиях, армии, использовать приобретенные навыки в выполнении различных двигательных заданий, воспитывать патриотические чувства, создавать праздничное настроение.
Март	«Проводы зимы»	Все группы	Создать настроение торжества и веселья, совершенствовать двигательные умения и навыки, доставлять детям радость от народных игр, песен, воспитывать любовь к народным играм, традициям.

Апрель	«Путешествие в космос»	Младшая, средняя	Дать детям знания о празднике «День космонавтики», о первом космонавте – Юрии Алексеевиче Гагарине, о космосе, о планете – Луна, воспитывать у детей патриотические чувства, гордость за героев нашей страны., воспитывать у детей активность, коллективизм, взаимопомощь, доброжелательное отношение друг к другу, развивать физические качества личности – быстроту, ловкость, выносливость, подвижность;
Апрель	«Школа юных космонавтов»	Старшая, подготовительная	Расширить представления детей о Дне космонавтики, формировать навыки здорового образа жизни, развивать физические качества личности, быстроту реакции, сообразительность, воспитывать уважительное отношение к памяти космонавтов-героев, способствовать сплочению детского коллектива, создать ситуацию эмоционального благополучия в форме игровой деятельности.
Май	«Мой веселый звонкий мяч»	Младшая, средняя	Способствовать сохранению и укреплению физического и психологического здоровья, способствовать развитию культуры взаимоотношений при работе в команде, прививать активную жизненную позицию.
Май	«Мама, папа, я- спортивная семья»	Старшая, подготовительная	Формирование здорового образа жизни семей дошкольников, воспитание физической культуры и нравственной сплоченности семьи, развитие спортивных и двигательных умений и навыков у детей и взрослых,укрепление отношений между детским садом и семьёй,воспитание чувства коллективизма, сопереживания

2.7 План физкультурно – оздоровительных мероприятий на летний период

Неделя	Содержание деятельности
	ИЮНЬ
1 неделя	Физкультурный праздник «День защиты детей»
2 неделя	Физкультурное развлечение «Наш друг -Светофор»
3 неделя	Физкультурное развлечение «Путешествие в страну чудес»

4 неделя	Физкультурное развлечение ««Слева-лето, справа-лето, до чего ж приятно это»»
	ИЮЛЬ
1 неделя	Физкультурный досуг «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
2 неделя	Физкультурный досуг « В деревне у бабушки»
3 неделя	Физкультурный досуг «Волшебная поляна»
4 неделя	Физкультурный досуг «В гостях у сказки»
	АВГУСТ
1 неделя	Физкультурное развлечение «По лесным тропинкам»
2 неделя	Физкультурное развлечение « В гостях у солнышко»
3 неделя	Физкультурное развлечение «Цветик-семицветик»»
4 неделя	Физкультурное развлечение «До свидания, лето»

Форма проведения занятий по физической культуре в летний период

Игровая форма проведения занятий по физической культуре на воздухе является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности. Основное воспитательно - развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры. В тоже время каждое занятие, состоящие из подвижных игр разной степени интенсивности, позволяет решать задачи, направленные на эмоциональное, физическое и психическое развитие ребенка -дошкольника.

В процессе игр дети совершают множество движений: ходьба и бег по наклонному буму, ползание по гимнастическим скамейкам, прыжки через скакалку, лазанье по лестнице, забрасывание мяча в кольцо и т. д. При этом они проявляют быстроту реакции, ловкость, выносливость, а так же смелость, решительность, находчивость и самостоятельность. Следует так же отметить положительную роль использования пособий в подвижных играх для развития восприятия пространства и времени, в том числе для формирования умений и навыков ориентировки в окружающей среде. На спортивной и детской площадках достаточно места, что бы дети могли свободно двигаться и реализовывать свои творческие замыслы.

Занятия по физической культуре игрового характера проводятся в средней, старшей и подготовительной к школе группах ежедневно на спортивной площадке в теплое время года. При разработки содержания занятий предусматриваются :

- использование различных видов движений:

- включение подвижных игр разной интенсивности: игры с бегом, прыжками, лазаньем, бросанием и метанием предметов, игры-соревнования, игры-эстафеты, спортивные игры и упражнения, народные игры, игры на ориентирование в пространстве, игры на развитие внимания, ловкости и точности выполнения различных действий.

Каждое занятие по физической культуре, проводимое в теплое время года на воздухе, начинается с легкой пробежки. Для поддержания определенного темпа и ритма бега и с целью предупреждения утомления детей инструктор по физической культуре бежит впереди, а воспитатель сзади. Постепенно от занятия к занятию, дистанция увеличивается. За детьми, которым трудно ее преодолеть и которые нуждаются в индивидуальном темпе бега, осуществляется медицинский контроль. На основании комплексного обследования каждого ребенка врач дает рекомендации в отношении длительности и темпа бега с учетом возможности детей, принимает активное участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Это позволяет создать условия, при которых каждый ребенок способен выполнять посильную для него нагрузку, содействующую его физическому развитию и тренировке организма.

После преодоления детьми той или иной дистанции (*от 200 до 500 м*) проводится дыхательная гимнастика (*несколько раз на протяжении занятия*). Детей следует научить правильно дышать и выполнять дыхательные упражнения: это способствует развитию дыхательной мускулатуры, особенно мышц, обеспечивающих глубокий вдох.

Подвижные игры и игровые упражнения для 2 младшей и средней групп

Июнь: «Парами», «Попади в корзину», «Удочка», «Подбрось-поймай», «Совушка», «Воробышки», «Садовник и цветы», «Догони свою пару», «Весёлые мышки», «Кролики», «Найди кролика», «Пробеги не задень», «Перепрыгни через кубик», Игры с мячом, «Ловишки»

Июль: «Цветные автомобили», «Добрось до кегли», «Мышки-норушки», «Упр-я с мячом», «Найди свой домик», «Парашютисты», «Кролики», «Найдём кролика»

Август: «Быстро возьми», «С кочки на кочку», «Кролики», «Пузырь», «Самолёты», Пингвины, Прокати и догони, «Зайцы и волк»

Подвижные игры и игровые упражнения для старшей и подготовительной групп

Июнь: «Пробеги-не задень», «С кочки на кочку», «Хитрая лиса», «Перебрось-поймай», «Летает-летает», «Удержи равновесие», «Брось-поймай», «Не задень», «Мышеловка», «Тишина», «Мяч капитану», «Пятнашки», «Затейники», «Репка», «Жмурки», «Тихо-громко»

Июль: Прыжки в длину с разбега, «Перебрось-поймай», «Цветные автомобили», «Море волнуется», «Догони свою пару», «Гонка мячей по кругу», «Река и ров», «Ловля бабочек», «Воротца».

Август: «Перебрось-поймай», «Упр-я с мячом», «Удочка», «Медведи и пчёлы», «Кто дальше бросит», «Удочка», «Гуси-лебеди», «У кого мяч»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Организация занятий по физической культуре

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается при комплексном применении всех форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организационными формами работы являются:

1. Занятия по физической культуре (в помещении и на улице), которые в свою очередь делятся на :

Занятие тренировочного типа, которое направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Тематические занятия, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

Сюжетные тематические занятия, построенные на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.).

2. Физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня:

- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
- Физкультминутки
- Физические упражнения после дневного сна.
- Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями
- Активный отдых
- Детский туризм
- Физкультурные досуги
- Физкультурные праздники
- Дни здоровья
- Самостоятельная двигательная деятельность детей

- Индивидуальная работа с детьми

Физкультурное занятие – основная форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Физкультурные занятия проводятся с детьми, начиная с 3-летнего возраста. В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале и один раз в неделю на свежем воздухе. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья. Физкультура проводится, как с музыкальным сопровождением, так и без него. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения.

Структура физкультурного занятия в зале

Физкультурное занятие состоит из трех частей

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. В этой части проводятся построения, перестроения, разные виды ходьбы и бега (в чередовании). Завершается перестроением на выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части являются подвижные игры.

Заключительная часть предусматривает переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки. С помощью подбора специальных упражнений педагог постепенно снижает нагрузки на организм и через 3-5 минут после окончания занятия приводит работу органов и систем в первоначальное состояние. Такими упражнениями являются малоподвижные игры, спокойная ходьба, упражнения на релаксацию.

Продолжительность физкультурных занятий:

-2 младшая группа -15 минут

- средняя группа – 20 минут

- старшая группа – 25 минут

- подготовительная группа – 30 минут

Структура физкультурного занятия на свежем воздухе

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

В занятиях на свежем воздухе большое внимание уделяется играм. В игровых заданиях, подвижных играх в эстафетах закрепляются приобретенные навыки, умения и основные виды движений а так же физические качества.

Способы организации детей на физкультурном занятии

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и тоже упражнение или одновременно – разные движения под руководством воспитателя. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Групповой способ. Дети делятся на группы для выполнения физических движений. При таком способе создается возможность для углубленного разучивания движения одной подгруппой, а другие подгруппы в это время выполняют освоенные движения для их закрепления или в усложненных условиях. Достоинствами этого способа является создание благоприятных условий для детального усвоения.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности

Методы работы с детьми на физкультурном занятии

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физического оборудования, зрительные ориентиры);
- наглядно – слуховые приемы (музыка)
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

3.2 Организация проведения физкультурных праздников и досугов

Физкультурные досуги и праздники – одна из наиболее эффективных форм организации физкультурной деятельности дошкольников, обеспечивающая совершенствование двигательных умений; развитие физических качеств; формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; повышение интереса к физкультурным занятиям; воспитания чувства коллективизма, взаимовыручки, организованности; выдержки, внимания, смелости, упорства.

Физкультурный досуг – это нетрадиционная форма проведения физкультурного занятия. В основе физкультурного досуга лежит подвижная игра. Подвижные игры с правилами, это комплексный воспитательно-образовательный процесс важнейшего значения. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижные игры способствуют эффективному решению задач физического воспитания.

Досуги проводятся один раз в месяц во второй половине дня на открытых площадках, так и в помещении. Их продолжительность колеблется от 20 до 40 минут. Содержание досуга может состоять из индивидуальных и командных соревнований, подвижных игр–эстафет и проводиться в сюжетной форме с введением интеллектуальных заданий, элементов спортивных игр, сюрпризных моментов.

Физкультурный (спортивный) праздник – это нетрадиционная форма организации физкультурной деятельности дошкольников и младших школьников. Назначением праздников является демонстрация детьми результатов, достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени.

Физкультурные праздники решают задачу продемонстрировать достижения дошкольников за определенный период работы, способствовать пропаганде занятий физическими упражнениями. Проводятся праздники один раз в сезон - осень, зима, весна, лето и длятся от 30 до 60 минут в зависимости от возраста и количества участников.

В программе праздника предусматривается чередование физической нагрузки с отдыхом, во время которого дети наблюдают за выступлениями других участников, и задания для зрителей (конкурсы, загадки на спортивную тему и т.п.).

Распределение физкультурных праздников и досугов

Возрастная группа	Количество проведения	
	<i>досуг</i>	<i>праздник</i>
Вторая младшая	1 раз в месяц	---
Средняя		2 раза в год
Старшая		
Подготовительная		

Продолжительность физкультурных праздников и досугов

Возрастная группа	Продолжительность проведения	
	<i>досуг</i>	<i>праздник</i>
Вторая младшая	20 мин	---
Средняя		35-40мин
Старшая	30-40 мин	50-60мин

Подготовительная	40-50 мин	60мин
------------------	-----------	-------

3.3 Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса

Взаимодействие со специалистами.

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

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

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

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

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

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Совместно готовят и проводят праздники, развлечения, тематические занятия - чтобы все возможности детей были раскрыты, реализованы, над их подготовкой должен работать и инструктор по физической культуре, и музыкальный руководитель.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

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

-Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

- Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
- Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

3.4 Организация взаимодействия с семьями воспитанников

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

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников:

- консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье,

Задачи:

- 1.Пропагандировать основы ЗОЖ.
- 2.Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.
- 3.Вовлекать родителей в образовательный процесс.

Взаимодействие с родителями осуществляется в разных формах:

- анкетирование (знакомство с семьей).
- праздники, развлечения (приобщение к ЗОЖ)
- консультации (в процессе общения я рассказываю об успехах ребенка, обсуждаем трудности, возникающие у ребенка, находим общие мнения и пути решения проблемы).
- родительские собрания (доклады о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду).
- рекомендации (например, предлагаю интересные упражнения и игры с детьми дома).

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни- это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать. Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

3.5 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Помещение	Вид деятельности, процесс	Участники
Музыкально – спортивный зал	Утренняя гимнастика	Инструктор по физической культуре, Воспитатели, дети всех возрастных групп
	Образовательная область "Физическое развитие"	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети всех возрастных групп
	Спортивные праздники, развлечения, досуги	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели, дети всех возрастных групп, родители
	Организация дополнительных образовательных услуг (кружки)	Инструктор по физической культуре, дети дошкольных групп

3.6 Методическое обеспечение образовательной деятельности

Перечень программ, технологий, пособий:

1. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет/ О.А. Козак. – СПб: Союз, 1999
2. Воспитание здорового ребенка/ М.Д. Маханева. – М: Аркти, 1997
3. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000.
4. Движение день за днем / М.А. Рунова. – М.: Линка-пресс, 2007.
5. Закаливание детей/ В.П. Спирина. – М: Просвещение, 1978
6. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века/ М: Аркти, 2000.
7. Казина О. Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей (для занятий с детьми 2–5 лет).
8. Казина О. Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей (5–7 лет).
9. Как воспитать здорового ребенка/ В.Г. Алямовская. – М: Линка-пресс, 1993
10. Комплексная программа «Школа здоровья»/ Тамбов: Компьютерный центр, 2000
11. Общеразвивающие упражнения в детском саду/ П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. - М: Просвещение, 1990
12. Оздоровление детей в условиях детского сада/ Л.В. Кочеткова. – М: ТЦ Сфера, 2007.
13. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях/ СПб: Детство-пресс, 2006

14. Патрикеев А.Ю. Конспекты физкультурных занятий. Младшая группа .- М.:ВАКО, 2018
15. Патрикеев А.Ю. Конспекты физкультурных занятий. Средняя группа .- М.:ВАКО, 2018
16. Патрикеев А.Ю. Конспекты физкультурных занятий. Старшая группа .- М.:ВАКО, 2018
17. Патрикеев А.Ю. Конспекты физкультурных занятий. Подготовительная группа .- М.:ВАКО, 2018
18. Педагогика здоровья / В.Н. Касаткин. – М: Линка-пресс, 1998.
19. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.Мозаика-Синтез, 2010 год.
20. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе - М. Мозаика-Синтез, 2012 год.
21. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М. Мозаика-Синтез 2012 год.
22. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.- М. Мозаика - Синтез, 2012 год.
23. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–4 лет.
24. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 4–5 лет.
25. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 5–6 лет.
26. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 6–7 лет.
27. Пиаже Ж., Инельдер Б. Психология ребенка. — СПб., 2003.
28. Развитие способностей детей средствами двигательно-игровой деятельности/ Н.В. Микляева. – М: УЦ Перспектива, 2010
29. Русские народные подвижные игры/ М.Ф. Литвинова. – М: Просвещение, 1986.
30. Федорова С.Ю, Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Младшая группа. – М: Мозаика-Синтез, 2017
31. Федорова С.Ю, Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Средняя группа. – М: Мозаика-Синтез, 2017
32. Федорова С.Ю, Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа. – М: Мозаика-Синтез, 2017
33. Федорова С.Ю, Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Подготовительная группа. – М: Мозаика-Синтез, 2017
34. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет/ Е.А. Каралашвили. – М: ТЦ Сфера, 2003.
35. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 2–3 года.
36. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 3–5 лет.
37. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 5–7 лет.