

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 47 г. Челябинска»**

454076, г. Челябинск, ул. Маршала Чуйкова, 3, т. (351) 247-98-75, e-mail: [madou\\_47@mail.ru](mailto:madou_47@mail.ru)

ОГРН 1207400041232, ИНН/ КПП 7448228917/744801001

---

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического  
совета МАДОУ «ДС № 47  
г. Челябинска»  
«31» августа 2022 года  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МАДОУ «ДС № 47  
г. Челябинска»  
Е.В. Казакова  
Приказ № 3 от «31» августа 2022г.

**Рабочая программа инструктора по физической культуре  
по разделу «Физическая культура» для детей 2-7 лет  
(образовательная область «Физическое развитие»)  
2022-2023 учебный год**

(срок реализации программы 1 год)

Разработчик:

Лайтман К.И.

2022 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	6
1.3. Промежуточные планируемые результаты.....	8
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.....	11
2.2. Особенности планирования образовательного процесса.....	14
2.3. Календарь тематических недель (праздников, событий, проектов и т.д.).....	15
2.4. Перечень программ и технологий, используемых в работе с детьми	17
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Особенности организации образовательного процесса.....	24
3.2. Регламент непосредственно образовательной деятельности.....	26
3.3. Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в ДООУ.....	28
3.4. Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды.....	30
3.5. Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников.....	38
ЛИТЕРАТУРА .....	41
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Перспективное планирование по образовательной области	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Индивидуальные карты освоения по образовательной области	

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. физическое развитие включает в себя приобретение опыта не только в двигательной деятельности детей (в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами), но и становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, а также становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

На основании этого в образовательной области «Физическое развитие» можно выделить следующие разделы:

- Физическая культура;
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Данная Рабочая программа составлена по разделу «Физическая культура».

Содержание Рабочей программы составлено с учетом принципов и подходов к формированию образовательных программ, отраженных в

Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования:

- 1) *Поддержка разнообразия детства.* Принимая вызовы современного мира, Рабочая программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Детский сад выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов выражения.
- 2) *Сохранение уникальности и самоценности детства* как важного этапа в общем развитии человека. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства, обогащение (амплификацию) детского развития.
- 3) *Позитивная социализация* ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими людьми.
- 4) *Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия* взрослых и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважения и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам.
- 5) *Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.* Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы.
- 6) *Сотрудничество детского сада с семьей.* Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом Рабочей программы.
- 7) *Сетевое взаимодействие с организациями* социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами. Рабочая программа предполагает, что детский сад устанавливает партнерские отношения не только с семьями воспитанников, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и культурного опыта детей, приобщению к национальным традициям, содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и медицинской поддержки в случае необходимости.
- 8) *Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, при которой сам ребенок

становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности.

9) *Возрастная адекватность образования.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

10) *Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания.

11) *Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.* Деление на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком отдельно, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными предметами существуют многообразные взаимосвязи.

Представленная Рабочая программа по «Физическому развитию» детей 2-7 лет обеспечивает преемственность целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

Основными задачами Рабочей программы является:

1. Содействие приобретению двигательного опыта детей, повышение уровня ежедневной двигательной активности, становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере;
2. Развитие двигательных качеств и способностей детей: ловкости, быстроты, гибкости, силы и общей выносливости;
3. Создание условий для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнение основных видов движений, овладение подвижными играми с правилами;
4. Развитие интереса к спорту, расширение представлений детей о некоторых видах спорта;
5. Способствование становлению ценностей здорового образа жизни и овладение его некоторыми элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Наряду с основными задачи Рабочая программа направлена на выполнение задач в области коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья:

1. Развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств;
2. Формирование предпосылок учебной деятельности;
3. Коррекция недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей;
4. Создание современной развивающей предметно-пространственной среды, комфортной как для детей с ОВЗ, так и для нормально развивающихся детей, их родителей (законных представителей) и педагогического коллектива;
5. Формирование у детей общей культуры.

Данная Рабочая программа является нормативно - управленческим документом МАДОУ «ДС № 47 г. Челябинска», характеризующей систему

организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Рабочая программа составлена с учетом интеграции образовательных областей, содержание детской деятельности распределено по месяцам и неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год.

Рабочая программа предназначена для детей 2-7 лет и рассчитана на 38 ежегодных недель.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

2. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155

3. Образовательная программа МАДОУ «ДС № 47 г. Челябинска»

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

## **1.2. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка, принятой в культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста детства: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраст (от 3 до 7 лет).

### **Целевые ориентиры в младенческом и раннем возрасте:**

- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);

**Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы:**

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены [2].
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены [2].

### 1.3. Промежуточные планируемые результаты

#### *2 – 3 года:*

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации):

- прыгает на месте и с продвижением вперед;
- может бежать непрерывно в течение 30–40 с;
- влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);
- берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);
- бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;
- может пробежать к указанной цели;
- воспроизводит простые движения по показу взрослого.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от участия в двигательной деятельности.

#### *3 – 4 года:*

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;



- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

#### **4 – 5 лет:**

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

#### **5 – 6 лет:**

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с

броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

### **6 – 7 лет:**

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;

- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста**

«Период от рождения до поступления в школу является, по признанию специалистов всего мира, возрастом наиболее стремительного физического и психического развития ребенка, первоначального формирования физических и психических качеств, необходимых человеку в течение всей последующей жизни, качеств и свойств, делающих его человеком. Особенностью этого периода, отличающей его от других, последующих этапов развития, является то, что он обеспечивает именно общее развитие, служащее фундаментом для приобретения в дальнейшем любых специальных знаний и навыков и усвоения различных видов деятельности. Формируются не только качества и свойства психики детей, которые определяют собой общий характер поведения ребенка, его отношение ко всему окружающему, но и те, которые представляют собой "заделы" на будущее и выражаются в психологических новообразованиях, достигаемых к концу данного возрастного периода. Воспитание и обучение необходимо адресуются ко всему спектру психических качеств ребенка, но адресуются по-разному. Основное значение имеют поддержка и всемерное развитие качеств, специфических для возраста, так как создаваемые им уникальные условия больше не повторяются и то, что будет "недобрано" здесь, наверстать в дальнейшем окажется трудно или вовсе невозможно.

Реализация специфических возрастных возможностей психического развития происходит благодаря участию дошкольников в соответствующих возрасту видах деятельности - игре, речевом общении, рисовании, конструировании, музыкальной деятельности и др. Организация этих видов деятельности, руководство ими, забота об их совершенствовании, о приобретении ими коллективного и (по мере накопления детьми соответствующего опыта) свободного самостоятельного характера должны постоянно находиться в центре

внимания педагогов. Характерными проявлениями того, что именно традиционно "детские" виды деятельности соответствуют основному руслу психического развития дошкольника, являются, с одной стороны, их безусловная привлекательность для детей и, с другой стороны, наличие в них начал общечеловеческого знания (общение и установление взаимоотношений с окружающими, употребление предметов обихода и простейших орудий, планирование действий, построение и реализация замысла, подчинение поведения образцу и правилу и др.).

Что касается других, предпосылочных психических свойств и способностей, то их формирование не должно идти во вред формированию качеств, непосредственно обнаруживающих себя в сегодняшней жизни ребенка. Здесь опасен всякий нажим, всякое забегание вперед, которое может привести к искусственному ускорению развития с неизбежными потерями. Подведение ребенка к психологическим новообразованиям, полное развертывание которых осуществляется за пределами дошкольного детства, должно осуществляться не вопреки особенностям возраста, а на их основе. Данные специальных исследований и опыт лучших детских учреждений показывают, что сама логика развития детских видов деятельности и детских форм познания мира, если ими разумно руководить, подводит к зарождению новых психических качеств и, в конечном счете, к переходу на новую ступень детства. Такой переход носит скачкообразный характер, выступает в виде возрастного кризиса, после которого те психологические новообразования, которые занимали место предпосылочных, становятся стержнем дальнейшего развития.

На любой возрастной ступени ребенок приобретает не только общие для всех детей черты характера, но и свои собственные, индивидуальные особенности психики и поведения. Быть человеком - это значит не только быть "таким, как все", владеть всем, чем владеют другие, но и быть неповторимой индивидуальностью с собственными вкусами, интересами и способностями.

Только сочетание возрастного и индивидуального подходов в воспитании и обучении детей может обеспечить их эмоциональное благополучие и полноценное психическое развитие.

В первые семь лет ребенок проходит через три основных периода своего развития, каждый из которых характеризуется определенным шагом навстречу общечеловеческим ценностям и новым возможностям познавать мир.

Эти периоды жизни отграничены друг с от друга; каждый предшествующий создает условия для возникновения последующего, и они не могут быть искусственно "переставлены" во времени.

Период младенчества (первый год жизни ребёнка) характеризуется возникновением следующих возрастных новообразований.

Познавательное развитие. К концу первого года жизни ребёнок ориентируется в элементарных свойствах окружающей среды; начинает улавливать значение отдельных обращённых к нему слов, выделяет наиболее близких людей; появляются элементы различения между ощущениями, исходящими от собственного тела и извне, складываются начальные формы предметного восприятия. К концу младенчества появляются первые признаки зарождения наглядно-действенного мышления.

Развитие произвольности. Формируются движения, ведущие к достижению цели: перемещению тела в пространстве, схватыванию и удерживанию предметов.

Эмоциональное развитие. В первой трети младенчества появляется "социальная" улыбка, призывающая взрослого к ответной улыбке. Формируется чувство доверия к миру, образующее опору положительного отношения к людям, к деятельности, к самому себе в последующей жизни.

Раннее детство (от 1 года до 3 лет) включает в себе потенциал для возникновения следующих возрастных новообразований.

Познавательное развитие. Ребенку открывается возможность увидеть мир, где каждая вещь что-то означает, для чего-то предназначена. Ребенок проводит различия между людьми, занимающими определенное место в его жизни ("свои" и "чужие"); осваивает собственное имя; формирует представление о "территории" собственного "я" (все то, что ребенок относит к себе, о чем сможет сказать "мое"). Развиваются предметное восприятие и наглядно-действенное мышление. Происходит переход к наглядно-образной форме мышления.

Развитие произвольности. Действуя с вещами, ребенок осваивает их физические свойства, учится управлять их перемещением в пространстве, начинает координировать свои движения; на основе овладения речью появляются начала управления собственным поведением (в основном в ответ на указания взрослого).

Развитие переживаний. Возникает чувство автономии и личной ценности (самоуважения), зарождается любовь к близким взрослым.

В дошкольном детстве (от 3 до 7 лет) складывается потенциал для дальнейшего познавательного, волевого и эмоционального развития ребенка.

Познавательное развитие. Мир не только устойчив в восприятии ребенка, но и может выступать как релятивный (все можно всем); складывающийся в предшествующий период развития условный план действия воплощается в элементах образного мышления, воспроизводящего и творческого продуктивного воображения; формируются основы символической функции сознания, развиваются сенсорные и интеллектуальные способности. К концу периода ребенок начинает ставить себя на место другого человека: смотреть на происходящее с позиций других и понимать мотивы их действий; самостоятельно строить образ будущего результата продуктивного действия. В отличие от ребенка раннего возраста, который способен лишь к элементарному различению таких сфер действительности, как природный и рукотворный мир, "другие люди" и "Я сам", к концу дошкольного возраста формируются представления о различных сторонах каждой из этих сфер. Зарождается оценка и самооценка.

Волевое развитие. Ребенок избавляется от присущей более раннему этапу "глобальной подражательности" взрослому, может противостоять в известных пределах воле другого человека; развиваются приемы познавательной (в частности, воображаемое преобразование действительности), собственно волевой (инициатива, способность заставить себя сделать неинтересное) и эмоциональной (выражение своих чувств) саморегуляции. Ребенок оказывается способным к надситуативному (выходящему за рамки исходных требований) поведению.

Эмоциональное развитие. Эмоции ребенка все больше освобождаются от импульсивности, сиюминутности. Начинают закладываться чувства

(ответственности, справедливости, привязанности и т. п.), формируется радость от инициативного действия; получают новый толчок развития социальные эмоции во взаимодействии со сверстниками. Ребенок обнаруживает способность к отождествлению себя с другими, что порождает в нем способность к обособлению от других, обеспечивает развитие индивидуальности. Возникает обобщение собственных переживаний, эмоциональное предвосхищение результатов чужих и своих поступков. Эмоции становятся "умными".

К 7 годам формируются предпосылки для успешного перехода на следующую ступень образования. На основе детской любознательности впоследствии формируется интерес к учению; развитие познавательных способностей послужит основой для формирования теоретического мышления; умение общаться со взрослыми и сверстниками позволит ребенку перейти к учебному сотрудничеству; развитие произвольности даст возможность преодолевать трудности при решении учебных задач, овладению элементами специальных языков, характерных для отдельных видов деятельности, станет основой усвоения различных предметов в школе (музыка, математика и т. п.).

Эти возрастные новообразования представлены лишь в виде возможностей, мера осуществимости которых определяется социальной ситуацией развития ребенка, тем, кто и как воспитывает его, в какую деятельность вовлечен ребенок, с кем он ее осуществляет.

От особенностей стимулирования или организации деятельности детей взрослыми зависит успех в психическом и физическом развитии ребенка, и, таким образом, наряду с восходящей линией (собственное развитие) может быть и иная "кривая" личностных изменений (выражающая регрессивные или застойные тенденции); каждому шагу развития сопутствует возможность проявления и закрепления негативных новообразований, о сути которых должны знать взрослые.»

## **2.2. Особенности планирования образовательного процесса**

### ***Комплексно-тематическая модель***

Комплексно–тематический принцип образовательного процесса определяется Научной концепцией дошкольного образования (под ред. В. И. Слободчикова, 2005 год) как основополагающий принцип для структурирования содержания образования дошкольников. Авторы поясняют, что «...тема как сообщаемое знание о какой-либо сфере деятельности, представлено в эмоционально-образной, а не абстрактно-логической форме». Темы придают системность и культуросообразность образовательному процессу. Реализация темы в комплексе разных видов деятельности (в игре, рисовании, конструировании и др.) призывает взрослого к более свободной позиции – позиции партнера, а не учителя [5].

В основу организации образовательных содержаний ставится тема, которая выступает как сообщаемое знание и представляется в эмоционально-образной форме. Реализация темы в разных видах детской деятельности («проживание» ее ребенком) вынуждает взрослого к выбору более свободной позиции, приближая ее к партнерской. Набор тем определяет воспитатель и это придает систематичность всему образовательному процессу. Модель предъявляет довольно высокие

требования к общей культуре и творческому и педагогическому потенциалу воспитателя, так как отбор тем является сложным процессом.

**Предметно-средовая модель.** Содержание образования проецируется непосредственно на предметную среду. Взрослый – организатор предметных сред, подбирает автодидактический, развивающий материал, провоцирует пробы и фиксирует ошибки ребенка.

Организационной основой реализации Программы является Календарь тематических недель (событий, проектов, игровых обучающих ситуаций и т.п.)

Сочетание в программе трёх подходов позволяет, с одной стороны, осуществлять проблемное обучение, направлять и обогащать развитие детей, а с другой стороны – организовать для детей культурное пространство свободного действия, необходимое для процесса индивидуализации.

Оптимальное сочетание моделей обеспечивается учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также от конкретной образовательной ситуации. Ввиду специфики дошкольного возраста предпочтение отдаётся комплексно-тематической и средовой составляющим модели образовательного процесса.

### 2.3. Календарь тематических недель

Месяц	Неделя	Тема
Сентябрь	1	«До свидания, лето», «Здравствуй, детский сад», «День знаний» (тема определяется в соответствии с возрастом детей)
	2	«Мой дом», «Мой город», «Моя страна», «Моя планета» (тема определяется в соответствии с возрастом детей)
	3	«Урожай»
	4	«Краски осени»
Октябрь	1	«Животный мир»(+птицы, насекомые)
	2	«Я – человек»
	3	«Народная культура и традиции»
	4	«Наш быт»
Ноябрь	1	«Дружба», «День народного единства» (тема определяется в соответствии с возрастом детей)
	2	«Транспорт»
	3	«Здоровей-ка»
	4	«Кто как готовится к зиме»
Декабрь	1	«Здравствуй, ❄️ имушка-зима!»
	2	«Город мастеров»
	3	«Новогодний калейдоскоп»
	4	«Новогодний калейдоскоп»
Январь	1	Рождественские каникулы
	2	
	3	«В ❄️ остях у сказки»
	4	«Этикет»

Февраль	1	«Моя семья»
	2	«Азбука безопасности»
	3	«Наши защитники»
	4	«Маленькие исследователи»
Март	1	«Женский день»
	2	«Миром правит доброта»
	3	«Быть здоровыми хотим»
	4	«Весна шагает по планете»
Апрель	1	«День смеха», «Цирк», «Театр» (тема определяется в соответствии с возрастом детей)
	2	«Встречаем птиц»
	3	«Космос», «Приведем в порядок планету»
	4	«Волшебница вода»
Май	1	«Праздник весны и труда»
	2	«День победы»
	3	«Мир природы»
	4	«До свидания, детский сад. Здравствуй школа», «Вот мы какие стали большие» (тема определяется в соответствии с возрастом детей)

Перспективное планирование образовательного процесса дает возможность конкретизировать задачи обучения и воспитания в определенный момент времени с учетом уровня развития группы. Основная цель перспективного планирования — обеспечить выполнение «Основной образовательной программы ДОУ» в каждой возрастной группе.

По мере роста навыков и знаний дошкольников необходимо предусмотреть постепенное усложнение как содержания, так и методов воспитания, обучения, форм организации деятельности дошкольников с учетом их развития. Непрерывный процесс усложнения создает условия для полноценного воспитания и обучения детей.

*Модель оформления планирования с учетом темы недели:*

дата	Совместная деятельность			Образовательная деятельность в семье
	образовательная деятельность	Индивидуальная деятельность	Совместная деятельность в развивающей среде	
Тема:	Основные формы: игра, занятие, наблюдение, экспериментирование, разговор, решение проблемных ситуаций, проектная деятельность и др.	Деятельность ребенка в разнообразной, гибко меняющейся предметно-развивающей и игровой среде	Решение образовательных задач в ходе режимных моментов	Решение образовательных задач в семье

Перспективное планирование по каждой возрастной группе представлено в Приложении 1.



Планирование образовательного процесса разработано с учетом особенностей психофизического развития детей, их индивидуальных возможностей и ориентировано на:

- формирование личности ребенка с использованием адекватных возрасту и физическому и (или) психическому состоянию методов обучения и воспитания;

- создание оптимальных условий совместного обучения детей с ОВЗ и их нормально развивающихся сверстников с использованием адекватных вспомогательных средств и педагогических приемов, организацией совместной работы воспитателей, педагога-психолога, учителя-логопеда, инструктора-методиста ЛФК, врача-педиатра и врача-ортопеда;

- лично-ориентированный подход к организации всех видов деятельности.

Педагогическая деятельность детского сада ориентирована на обеспечение развития каждого ребенка, сохранение его уникальности, создание возможностей раскрытия способностей, склонностей. Поэтому залогом эффективного проектирования педагогического процесса является наличие информации о возможностях, интересах и проблемах каждого ребенка.

Результаты мониторинга используются для решения следующих образовательных задач, обозначенных ФГОС ДО (п.3.2.3.):

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- оптимизации работы с группой детей.

Результаты мониторинга образовательных достижений по разделу «Физическая культура» заносятся в «Индивидуальную карту освоения образовательной области» (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), где представлены возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Оценивание достижений проводится по двум параметрам – «выполнил» или «не выполнил».

Данные «Индивидуальной карты» являются основанием для планирования индивидуальной работы с конкретным ребенком по отсутствующим достижениям.

## **2.4. Перечень программ и технологий, используемых в работе с детьми**

### **Программно-методический комплекс образовательного процесса**

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. М.: Айрис пресс, 2005.
2. Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1992.
3. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры. М.: Физкультура и спорт, 1974.
4. Бычкова С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. М.: АРКТИ, 2002.

5. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 1981.
6. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). М.: Педагогическое общество России, 2005.
7. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). М.: Педагогическое общество России, 2005.
8. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: ВЛАДОС, 1999.
9. Глушкова Г.В., Голубева Л.Г., Прилепина И.А. Физическое воспитание в семье и ДОУ. М.: Школьная Пресса, 2005.
10. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. М.: Скрипторий 2003, 2006.
11. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. М.: 5 за знания, 2005.
12. Гришин В.Г., Осипов Н.Ф. Малыши открывают спорт. М.: Педагогика, 1978.
13. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина, и др., Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. СПб.: Детство-Пресс, 2003.
14. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов н/Дону: Феникс, 2005.
15. Доскин В.А. Голубева Л.Г. Растем здоровыми. М.: Просвещение, 2003.
16. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
17. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. Подвижные игры, народные забавы, аттракционы, игровые поединки. М.: Московская правда, 1991.
18. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников. М.: АРКТИ, 2006.
19. Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е., Жидкова Н.Ю. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. СПб.: Детство-Пресс, 2005.
20. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации/ Науч. Ред. Г.А. Халемский. СПб.: Детство-Пресс, 2001.
21. Ленерт Г., Лахман И. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста. М.: Физкультура и спорт, 1977.
22. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Айрис-пресс, 2004.
23. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1991.
24. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. М.: АрКТИ, 1997.
25. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста/Авт.-сост. Р.И. Амарян, В.А. Муравьев. М.: Айрис-Пресс, 2004.

26. Оценка физического состояния развития и состояния здоровья детей и подростков. М.: ТЦ Сфера, 2005.
27. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М.: Владос, 2002.
28. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. М.: Просвещение, 1988.
29. План-программа педагогического процесса в детском саду: Методическое пособие для воспитателей детского сада/ Сост. Н.В. Гончарова и др., под ред. З.А. Михайловой. СПб.: Детство-Пресс, 2004.
30. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физической культуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. М.: Просвещение, 2005.
31. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физической культуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет. М.: Просвещение, 2005.
32. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".
33. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
34. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
35. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Сфера, 2009.
36. Разработка вариативной части основной общеобразовательной программы дошкольного образовательного учреждения /Авт.-сост.: И.Б.Едакова, С.Ф.Багаутдинова, И.В.Колосова, А.В.Копытова, Г.Н.Кузнецова, Н.В.Литвиненко М.Л.Семенова, С.Н.Обухова, Е.А.Рыбакова Т.А.Сваталова, Т.А.Тарасова. – Челябинск.: ЧИППКРО, 2012. – 107 с.
37. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. М.: Просвещение, 2005.
38. Сайкина Е.Г., Фирлева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! СПб.: Детство-пресс, 2004.
39. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость! СПб.: Детство-Пресс, 2003.
40. Современные подходы к организации физического воспитания детей 5-7 лет в дошкольном образовательном учреждении: Учебное пособие для педагогических и руководящих работников ДОУ/Автор-сост. Т.А.Тарасова. Челябинск:ИДПОПР, 2002.
41. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет. СПб.: Детство-пресс, 2005.
42. Стуль М. Играйте с нами. Сто игр для детей младшего возраста в семье. Челябинск, 1991.

43. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: Детство-Пресс, 2003.
44. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М.: Просвещение, 1984.
45. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005.
46. Фролов В.Г., Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. М.: Просвещение, 1986.
47. Шишкина В.А. Движение + движения. М.: Просвещение, 1992.

### *Здоровьесберегающие технологии*

Здоровьесберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей. Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

#### *Учебно-воспитательные технологии*

Концептуальные идеи и принципы:

- физкультурно-оздоровительная деятельность на занятиях по физическому воспитанию, а также в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;
- обучение грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья детей;
- мотивация детей к ведению здорового образа жизни,
- предупреждение вредных привычек;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

#### *Психолого-педагогические технологии*

Концептуальные идеи и принципы:

- обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;
- обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья;
- создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.
- в данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

#### *Организационно-педагогические технологии*

Концептуальные идеи и принципы:

- определение структуры учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания
- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).

К современным здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.
Динамические паузы	Проводятся для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей

	занятия	
Подвижные и спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В МАДОУ используются лишь элементы спортивных игр	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп
Гимнастика пальчиковая	Проводится со всеми детьми, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно
Гимнастика для глаз	Используется наглядный материал, показ педагога	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста
Гимнастика дыхательная	Обеспечивается проветривание помещения, педагог дает детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Гимнастика бодрящая	Форма проведения различна: в спальнях комнатах упражнения на кроватках, обширное умывание; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры; в спортивном зале ходьба по ребристым дощечкам	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
Гимнастика корригирующая	Проводится в спортивном или музыкальном зале со всеми детьми. Упражнения направлены на коррекцию опорно-двигательного аппарата.	Ежедневно, после дневного сна, 10 мин.
Релаксация	Используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп
Технологии эстетической	Осуществляется на занятиях по программе МАДОУ, а также	Реализуются на занятиях художественно-эстетического

направленности	по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп
Самомассаж	Педагог объясняет ребенку серьезность процедуры и дает детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	Занятия организованы не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	В свободное время, во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом
Коммуникативные игры	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста
Технологии музыкального воздействия	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей
Сказкотерапия	Занятия используются для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста
Технологии воздействия цветом	Уделяется особое внимание цветовой гамме интерьеров МАДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач

Технологии коррекции поведения	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы состояются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста
--------------------------------	---	--

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Особенности организации образовательного процесса

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты: непосредственно образовательная деятельность (*использование термина «непосредственно образовательная деятельность» обусловлено формулировками СанПиН*);

образовательная деятельность в режимных моментах;

самостоятельная деятельность детей;

образовательная деятельность в семье.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно-исследовательской деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, продуктивной, а также чтения художественной литературы).

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами речи, математики, конструирования,	Решение образовательных задач в ходе режимных моментов	Деятельность ребенка в разнообразной, гибко меняющейся предметно-развивающей и игровой среде	Решение образовательных задач в семье



контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки			
--	--	--	--

Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развлечения;</li> <li>сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>-тренирующие,</li> <li>- на улице,</li> <li>-походы</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>-сюжетные,</li> <li>-имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, Контрастные ножные ванны),</p> <p>Утренняя гимнастика,</p> <p>Упражнения и подвижные игры во второй половине дня;</p> <p>Объяснение</p> <p>Показ</p> <p>Дидактические игры</p> <p>Чтение художественных произведений</p>	<p>Подвижные игры</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Имитационные движения</p> <p>Спортивные игры (катание на санках, лыжах, велосипеде и др.);</p> <p>Сюжетно-ролевые игры</p>	<p>Экскурсии в природу</p> <p>Пешие прогулки</p> <p>Беседа</p> <p>Совместные игры</p> <p>Походы</p> <p>Занятия в спортивных секциях</p> <p>Посещение бассейна</p> <p>Чтение художественных произведений</p>

	Личный пример Иллюстративный материал Досуг Театрализованные игры		
--	--	--	--

### **3.2. Регламент непосредственно образовательной деятельности**

Ежедневный объём непосредственно образовательной деятельности определяется регламентом этой деятельности (расписание), которое ежегодно утверждается заведующим и согласовывается с Управлением образования.

Общий объём учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

**Расписание занятий  
на 2022 – 2023 учебный год**

День недели	Группа 1 (2-3)	Группа 12 (3-4)	Группа 2 (4-5)	Группа 3 (4-5)	Группа 4 (4-5)	Группа 5 (4-5)
<b>Понедельник</b>	<p>Художественно – эстетическое развитие Рисование 09.00-09.10</p> <p><b>Физическое развитие</b> Физкультура 09.30-09.40</p>	<p><b>Физическое развитие</b> Физкультура 08.40-08.55</p> <p>Художественно – эстетическое развитие Рисование 09.10-09.25</p>	<p><b>Физическое развитие</b> Физкультура 09.05-09.25</p> <p>Художественно – эстетическое развитие Рисование 09.40-10.00</p>	<p>Художественно – эстетическое развитие Рисование 09.05-09.20</p> <p><b>Физическое развитие</b> Физкультура 09.35-09.55</p>	<p><b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 08.45-09.10</p> <p>Художественно – эстетическое развитие Рисование 09.20-09.40</p>	<p><b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 09.20-09.40</p> <p>Художественно – эстетическое развитие Рисование 09.50-10.10</p>
<b>Вторник</b>	<p>Речевое развитие Развитие речи 09.00-09.10</p> <p><b>Физическое развитие</b> Физкультура 09.30-09.40</p>	<p><b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 08.45-09.00</p> <p><b>Познавательное развитие</b> ФЭМП, РП-ИД* 09.10-09.25</p>	<p><b>Физическое развитие</b> Физкультура 08.40-09.00</p> <p><b>Познавательное развитие</b> ФЭМП, РП-ИД*/Ознакомление с окружающим миром ФЭМП, РП-ИД* 09.15-09.35</p>	<p><b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 09.10-09.30</p> <p><b>Познавательное развитие</b> ФЭМП, РП-ИД*/Ознакомление с окружающим миром ФЭМП, РП-ИД* 09.40-10.00</p>	<p><b>Физическое развитие</b> Физкультура 09.10-09.30</p> <p><b>Познавательное развитие</b> ФЭМП, РП-ИД*/Ознакомление с окружающим миром ФЭМП, РП-ИД* 09.40-10.00</p>	<p><b>Познавательное развитие</b> ФЭМП, РП-ИД*/Ознакомление с окружающим миром 09.00-09.20</p> <p><b>Физическое развитие</b> Физкультура 09.40-10.00</p>

Среда	<p><b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 09.15-09.25</p> <p><b>Познавательное развитие</b> ФЭМП, РПИД*/Ознакомление с окружающим миром 09.45-09.55</p>	<p><b>Физическое развитие</b> Физкультура 08.40-08.55</p> <p><b>Речевое развитие</b> Развитие речи 09.10-09.25</p>	<p><b>Физическое развитие</b> Физкультура 09.05-09.25</p> <p><b>Речевое развитие</b> Развитие речи 09.35-09.55</p>	<p><b>Речевое развитие</b> Развитие речи 09.05-09.20</p> <p><b>Физическое развитие</b> Физкультура 09.35-09.55</p>	<p><b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 8.45-09.05</p> <p><b>Речевое развитие</b> Развитие речи 09.15-09.35</p>	<p><b>Речевое развитие</b> Развитие речи 09.00-09.20</p> <p><b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 09.35-09.55</p>
Четверг	<p><b>Художественно – эстетическое развитие</b> Лепка 09.00-09.10</p> <p><b>Физическое развитие</b> Физкультура 09.30-09.40</p>	<p><b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 08.45-09.00</p> <p><b>Познавательное развитие</b> Ознакомление с окружающим миром 09.10-09.25</p>	<p><b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 09.10-09.30</p> <p><b>Познавательное развитие</b> Ознакомление с окружающим миром 09.40-10.00</p>	<p><b>Физическое развитие</b> Физкультура 08.40-09.00</p> <p><b>Познавательное развитие</b> Ознакомление с окружающим миром 09.10-09.30</p>	<p><b>Физическое развитие</b> Физкультура 09.10-09.30</p> <p><b>Познавательное развитие</b> Ознакомление с окружающим миром 09.40-10.00</p>	<p><b>Познавательное развитие</b> Ознакомление с окружающим миром 09.00-09.20</p> <p><b>Физическое развитие</b> Физкультура 09.40-10.00</p>
Пятница	<p><b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 09.15-09.25</p> <p><b>Речевое развитие</b> Развитие речи 09.45-09.55</p>	<p><b>Физическое развитие</b> Физкультура 08.45-09.00</p> <p><b>Художественно – эстетическое развитие</b> Лепка / аппликация 09.10-9.25</p>	<p><b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 08.45-09.05</p> <p><b>Художественно – эстетическое развитие</b> Лепка / аппликация 09.15-09.35</p>	<p><b>Художественно – эстетическое развитие</b> Лепка / аппликация 09.05-09.25</p> <p><b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 09.35-09.55</p>	<p><b>Физическое развитие</b> Физкультура 09.10-09.30</p> <p><b>Художественно – эстетическое развитие</b> Лепка / аппликация 09.40-10.00</p>	<p><b>Художественно – эстетическое развитие</b> Лепка / аппликация 09.00-09.20</p> <p><b>Физическое развитие</b> Физкультура 09.40-10.00</p>

\*ФЭМП – Формирование элементарных математических представлений; РП-ИД – развитие познавательно-исследовательской деятельности

День недели	Группа 6 (4-5)	Группа 7 (5-6)	Группа 8 (5-6)	Группа 9 (5-6)	Группа 10 (6-7)	Группа 11 (6-7)
Понедельник	Художественно – эстетическое развитие Рисование 09.05-09.25 <b>Физическое развитие</b> Физкультура 10.05-10.25	Художественно – эстетическое развитие Рисование 09.10-09.35 <b>Физическое развитие</b> Физкультура 15.10-15.35	Художественно – эстетическое развитие Рисование 09.10-09.35 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 09.50-10.15	Художественно – эстетическое развитие Рисование 09.10-09.35 <b>Физическое развитие</b> Физкультура (В) 11.00-11.25	Художественно – эстетическое развитие Рисование 09.10-09.40 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 15.40-16.10	Художественно – эстетическое развитие Рисование 09.10-09.40 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 15.10-15.30
Вторник	Познавательное развитие ФЭМП, РП-ИД*/Ознакомление с окружающим миром 09.05-09.25 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 09.40-10.00	Познавательное развитие ФЭМП, РП-ИД* 09.10-09.35 <b>Физическое развитие</b> Физкультура (В) 10.50-11.15	Познавательное развитие ФЭМП, РП-ИД* 09.10-09.35 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 10.10-10.35	Познавательное развитие ФЭМП, РП-ИД* 09.10-09.35 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 15.10-15.35	Познавательное развитие ФЭМП, РП-ИД* 09.10-09.40 <b>Физическое развитие</b> Физкультура 15.10-15.40	Познавательное развитие ФЭМП, РП-ИД* 09.10-09.40 <b>Физическое развитие</b> Физкультура 15.50-16.20
Среда	Речевое развитие Развитие речи 09.05-9.25 <b>Физическое развитие</b> Физкультура 10.05-10.25	Речевое развитие Развитие речи 09.10-09.35 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 10.05-10.30	Речевое развитие Развитие речи 09.10-09.35 <b>Физическое развитие</b> Физкультура (В) 10.50-11.15	Речевое развитие Развитие речи 09.10-09.35 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 15.10-15.35	Речевое развитие Развитие речи 09.05-09.35 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Рисование 09.45-10.15 <b>Физическое развитие</b> Физкультура 15.10-15.40	Речевое развитие Развитие речи 09.05-09.35 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Рисование 09.45-10.15 <b>Физическое развитие</b> Физкультура 15.50-16.20

<b>Четверг</b>	<b>Познавательное развитие</b> Ознакомление с окружающим миром 9.05-9.25 <b>Физическое развитие</b> Физкультура 10.10-10.30	<b>Речевое развитие</b> Развитие речи (обучение грамоте) 09.05-09.30 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 09.40-10.05 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Рисование 15.10-15.35	<b>Речевое развитие</b> Развитие речи (обучение грамоте) 09.05-09.30 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Рисование 09.40-10.05 <b>Физическое развитие</b> Физкультура 15.10-15.35	<b>Речевое развитие</b> Развитие речи (обучение грамоте) 09.05-09.30 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Рисование 09.40-10.05 <b>Физическое развитие</b> Физкультура 15.45-16.10	<b>Речевое развитие</b> Развитие речи (обучение грамоте) 09.05-09.35 <b>Познавательное развитие</b> ФЭМП, РП-ИД* 09.45-10.15 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 15.10-15.40	<b>Речевое развитие</b> Развитие речи (обучение грамоте) 09.05-09.35 <b>Познавательное развитие</b> ФЭМП, РП-ИД* 09.45-10.15 <b>Физическое развитие</b> Физкультура (В) 10.50-11.20
<b>Пятница</b>	<b>Художественно – эстетическое развитие</b> Лепка / аппликация 09.05-9.25 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 10.05-10.25	<b>Познавательное развитие</b> Ознакомление с окружающим миром 09.00-09.25 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Лепка / аппликация 09.35-10.00 <b>Физическое развитие</b> Физкультура 10.10-10.35	<b>Познавательное развитие</b> Ознакомление с окружающим миром 09.00-09.25 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Лепка / аппликация 09.35-10.00 <b>Физическое развитие</b> Физкультура 15.45-16.10	<b>Познавательное развитие</b> Ознакомление с окружающим миром 09.00-09.25 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Лепка / аппликация 09.35-10.00 <b>Физическое развитие</b> Физкультура 15.10-15.35	<b>Познавательное развитие</b> Ознакомление с окружающим миром 09.05-09.35 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Лепка / аппликация 09.45-10.15 <b>Физическое развитие</b> Физкультура (В) 11.15-11.45	<b>Познавательное развитие</b> Ознакомление с окружающим миром 09.05-09.35 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Лепка / аппликация 09.45-10.15 <b>Художественно – эстетическое развитие</b> Музыка 15.10-15.40

### **3.3. Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ**

Психологическое сопровождение развития ребенка:

- диагностика когнитивно-эмоциональной сферы дошкольников;
- занятия по коррекции и развитию психических функций, эмоционально-волевой сферы;
- медико-психологические консультации для родителей по преемственности воспитания детей и уходу за ними.

Виды организации режима двигательной активности ребенка:

1. Регламентированная деятельность:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия в зале и на улице (в теплое и холодное время года);
- хореография;
- физминутки;
- гимнастика после сна;
- спортивные праздники.

2. Частично регламентированная деятельность:

- спортивные упражнения на воздухе;
- подвижные игры на прогулке;
- День здоровья.

3. Нерегламентированная деятельность:

- самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении;
- самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе.

Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:

- Занятия на тему «Познай себя»;
- словесно-наглядные, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни;
- моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности;
- полоскание рта после еды.

Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение:

1. Профилактические мероприятия:

- комплексы ЛФК и гимнастики после сна;
- комплекс мероприятий по профилактике ОРВИ и гриппа;
- комплекс витаминной профилактики.

2. Общеукрепляющие мероприятия:

- закаливание;
- подбор оптимальной одежды при различных температурах;
- режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня
- свето-воздушные и солнечные ванны.

3. Коррекционные мероприятия:

- осмотр детей с хроническими заболеваниями носоглотки ЛОР врачом;
- ежегодные профилактические осмотры детей специалистами.

Оздоровительный режим осуществляется в зависимости от возраста, времени года:

№ п/п	Закаливающие мероприятия	Возраст	Периодичность Температурный режим
1.	Прием на воздухе	2-7 лет	ежедневно, до -15 <sup>0</sup> С
2.	Утренняя гимнастика	2-7 лет	ежедневно, 6 – 10 мин.
3.	Закаливание воздухом (воздушные ванны)	2-3 года 4-7 лет	23 <sup>0</sup> С - 20 <sup>0</sup> С 22 <sup>0</sup> С - 20 <sup>0</sup> С 5 – 10 мин.
4.	Прогулки (подвижные игры, упражнения)	2-7 лет	ежедневно (2 раза в день)
5.	Целевые прогулки и походы	с 4 лет	1 раз в 3 месяца
6.	Физкультурные занятия	2-7 лет	2 раза в неделю
7.	Физкультурные занятия на улице	5-7 лет	1 раз в неделю
8.	Проветривание	все помещения ДОУ	сквозное – 2 раза в день, в течение 5-10 мин., до +14 - +16 <sup>0</sup> С одностороннее – летом в присутствии детей (во время сна, игр)
9.	Воздушно-температурный режим: - в группе - в спальне		ежедневно  + 18...+20 <sup>0</sup> С +16...+ 18 <sup>0</sup> С
10.	Одежда в группе		облегченная
11.	Корректирующая гимнастика в сочетании с воздушными ваннами	2-7 лет	ежедневно 5-10 мин

Наряду с основными мероприятиями в ДОУ проводятся специальные мероприятия физкультурно-оздоровительного и лечебно-профилактического свойства для детей с НОДА. Сюда включается:

- ортопедическая коррекция (массаж, ЛФК, контроль осанки во всех видах деятельности, в том числе на утренней разминке, НОД, при проведении корректирующей гимнастики после сна, чередование положений тела во время НОД познавательной и художественно-эстетической направленности, соблюдение охранительных режимов: при организации лечебных процедур, психологического, ортопедического, двигательного и речевого режимов);

- логопедическая коррекция;

- психолого-педагогическая коррекция;



- общетерапевтическая коррекция: организация режима питания, оздоровительные мероприятия, витамины и т.д.

### 3.4. Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды

*Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.* Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

#### Организация предметно-развивающей среды в группах с 3-х и до 7 лет

Предметно развивающая среда организуется на основе следующих принципов:

1. Принцип открытости обществу и открытости своего "Я" предполагает персонализацию среды группы. Для этого в группе оформлены выставки фотографий "Наши достижения", «Проектная деятельность».

2. Принцип гибкого зонирования заключается в организации различных пересекающихся сфер активности. Это позволяет детям в соответствии со своими интересами и желаниями свободно заниматься в одно и то же время, не мешая друг другу, разными видами деятельности: экспериментированием, конструированием, продуктивной деятельностью и т.д.. Оснащение групповой комнаты помогает детям самостоятельно определить содержание деятельности, наметить план действий, распределять свое время и активно участвовать в деятельности, используя различные предметы и игрушки.

3. Принцип стабильности-динамичности развивающей среды тесно взаимосвязан с принципом гибкого зонирования. Предметно-развивающая среда группы меняется в зависимости от возрастных особенностей детей, периода обучения, образовательной программы.

При проектировании предметно - развивающей среды нашего ДОУ мы выделяем следующие основные составляющие:

- пространство;
- время;
- предметное окружение.

#### *Проектирование предметно-развивающей среды в МАДОУ*

Использование пространства	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Многофункциональное использование всех помещений МАДОУ. Использование спален, раздевалок	Увеличивается двигательное пространство, что способствует увеличению двигательной

увеличивают пространство для детей	нагрузки
Создание игрового пространства, мини-кабинетов, экологической лаборатории, логопункта и т.д. создают возможность детям осваивать все пространство МАДОУ.	Еще более увеличивается пространство для движений
«Изрезанность» пространства. «Лабиринтное расположение мебели (при этом мебель не должна быть высокой, чтобы визуальное не исчезло ощущение простора, света в помещении)	Двигаясь по «изрезанному» пространству, ребенок учится координировать свои движения, владеть своим телом
Гибкость, мобильность обстановки во всех помещениях МАДОУ	Тело ребенка, реагируя на изменение обстановки, само становится гибким и мобильным
Все пространство «разбирается» на части и вместо целостного пространства проектируется множество небольших «центров», в которых относительно полно представлены различные виды деятельности и имеется все необходимое оборудование	Создание центров физических движений; спортивный зал, свободные коридоры дают возможность заниматься физическими упражнениями, не мешая другим

Использование Времени	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Временная последовательность разных видов жизнедеятельности	Выработка динамических стереотипов способствует улучшению здоровья в целом
Оптимальное сочетание в режиме дня регламентированной целенаправленной познавательной деятельности под руководством взрослых, нерегламентированной деятельности при организации взрослым и свободной деятельности (соответственно 20:40:40)	Отсутствует утомляемость
Время для общения по схемам: «я - я» «я - педагог» «я - друг, друзья» «я - все»	Разнообразие контактов ведет к разнообразию двигательной активности

Использование предметного Окружения	Влияние пространства на физическое развитие ребенка

Использование многофункциональных, вариативных модулей	Развивается физическая сила
Разнообразное стационарное оборудование сюжетно-ролевых игр (игры всегда развернуты)	Активизация движений
Дидактические игры и пособия по всем разделам программы в доступном месте	Развивается усидчивость.
Широкое использование в интерьере значков, моделей, символов, схем, планов, загадочных знаков и т.п.	Развивается концентрация внимания.

### **Примерный набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития [б]**

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

#### *Примерный набор физкультурного оборудования для первой младшей группы*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Валик мягкий укороченный	Длина 30 см Диаметр 30 см	2
	Горка детская		1
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	1
	Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия)	180 x 40 см	5
	Шнур длинный	Длина 100-150 см	1
Для прыжков	Мини-мат	Длина 60 см Ширина 60 см Высота 7 см	10
	Куб деревянный малый	Ребро 15- 30 см	5
	Обруч плоский (цветной)	Диаметр 40-50 см	5

	Палка гимнастическая длинная	Длина 150см Сечение 3см	2
	Шнур короткий плетёный	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Корзина для метания мячей		1
	Мяч резиновый	Диаметр 10-15см	10
	Мяч-шар надувной	Диаметр 40 см	2
	Обруч малый	Диаметр 54-65см	5
	Шарик пластмассовый	Диаметр 4 см	5
Для ползания и лазанья	Лесенка-стремянка двухпролетная	Высота 103 см Ширина 80-85 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Мяч массажный	Диаметр 6-8 см	10
	Мяч резиновый	Диаметр 10-15 см, 20-25 см	10
	Обруч плоский	Диаметр 20-25 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 60 - 80 см	10
	Колечко с лентой	Диаметр 5 см	10

*Примерный набор физкультурного оборудования  
для второй младшей группы*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега и равновесия	Валик мягкий	Длина 150 см Диаметр 20 см	1
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см	1
	Модуль "Змейка"	Длина 100 см Высота 15 см	2
	Коврик, дорожка массажные, со следочками		4
	Кольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр отверстия 60 см	1
	Обруч большой	Диаметр 95-100 см	1
Для прыжков	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч малый	Диаметр 50-55 см	5
	Шнур короткий	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		1
	Мешочек с грузом	Масса 150-200 г	2

	малый		
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	5
	Шар цветной (фибро- пластиковый)	Диаметр 20-25 см	2
Для ползания и лазания	Лабиринт игровой		1
	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10
	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10
	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см	10
	Обруч плоский	Диаметр 40 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Флажок		10

*Примерный набор физкультурного оборудования  
для средней группы*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол- во
Для ходьбы, бега, равновесия	Коврик массажный	Длина 75 см, Ширина 70 см	10
	Шнур длинный	Длина 150-см, Диаметр 2 см	1
Для прыжков	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч плоский	Диаметр 40 см	3
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	3
Для катания, бросания, ловли	Кегли		5
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Шар цветной (фибро- пластиковый)	Диаметр 20-25 см	4
Для ползания и лазания	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см, Высота 30 см, Диаметр 5-6 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10
	Мешочек с грузом	Масса 150-200 г	10

	малый		
	Мяч-шар (цветной, прозрачный)	Диаметр 10-12 см	5
	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	10
	Шнур короткий	Длина 75 см	10

*Примерный набор физкультурного оборудования  
для старшей и подготовительной групп*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир-волчок		1
	Коврик массажный со следочками		10
	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	5
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		3
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	5
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	2
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 350 г, 500 г, 1 кг	1
	Мяч-массажер		2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
Серсо (набор)		2	
Для ползания и лазанья	Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)		1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		10
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	10

*Примерный набор оборудования для физкультурного зала*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа		2
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см	1
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75 x 70 см	5
	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		3
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	3
Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100-120 см	2
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2
	Диск плоский	Диаметр 23 см Высота 3 см	10
	Дорожка-мат	Длина 180 см	1
	Конус с отверстиями		10
	Мат гимнастический складной	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	1
	Мат с разметками	Длина 190 см Ширина 138 см Высота 10 м	2
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см	2

		Толщина 1,5 см	
	Мяч средний	10-12 см	10
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	по 10
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	5
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	по 5
	Комплект для детских спортивных игр (сумка)		1
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	5
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	5
	Канат с узлами	Длина 230 см Диаметр 2,6 см Расст. между узлами 38 см	1
	Канат гладкий	270-300 см	2
	Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см, Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см Расст. между перекл. 22-25 см	1
	Лестница веревочная	Длина 270-300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см	2
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, диск "Здоровье", гантели, гири		По 10
	Кольцо плоское	Диаметр 18 см	10
	Кольцо мягкое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	20
	Массажеры разные: "Колибри", мяч-массажер, "Кольцо"		По 5
	Мяч малый	6-8 см	10
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,3 кг,	10



	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Ролик гимнастический		10

### 3.5. Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи [2].

#### Формы работы с родителями по реализации образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Организационная форма	Цель	Темы
	Педагогические беседы	Обмен мнениями о развитии ребенка, обсуждение характера, степени и возможных причин проблем, с которыми сталкиваются родители и педагоги в процессе его воспитания и обучения. По результатам беседы педагог намечает пути дальнейшего развития ребенка	«Одежда детей в разные сезоны» «Как организовать выходной день с ребенком» «Роль движений в жизни ребёнка»
	Практикумы	Выработка у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному расширению возникающих педагогических ситуаций, тренировка педагогического мышления	«Активные формы совместного отдыха родителей и детей» «Развитие двигательных умений у детей дошкольного возраста»
	Тренинги	Вовлечение родителей в специально	«Способы эффективного закаливания»

		разработанные ситуации, позволяющие осознавать свои личностные ресурсы	«Гимнастика для глаз»
	Дни открытых дверей	Ознакомление родителей с содержанием, организационными формами и методами физического развития детей	«Папа, мама, я - спортивная семья» «День здоровья»
	Тематические консультации	Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи	«Закаливающие процедуры-профилактика простудных заболеваний» «Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной?»
	Родительские собрания	Взаимное общение педагогов и родителей по актуальным проблемам физического развития детей, расширение педагогического кругозора родителей. Поддержание интереса к физической культуре и спорту	«Здоровый образ жизни. Советы доктора Айболита» «Чтобы ребёнок рос здоровым»
	Мастер-классы	Овладение практическими навыками организации двигательной деятельности детей	«Секреты Ильи Муромца»
	Проектная деятельность	Вовлечение родителей в совместную физкультурно-оздоровительную деятельность Овладение способами коллективной мыслительной деятельности; освоения алгоритма создания проекта на основе потребностей ребенка; Достижение позитивной открытости по отношению к	«Здоровый ребенок - счастливая семья» «Азбука здоровья» «Традиции здоровья в нашей семье»

		родителям	
	Конференции (в том числе и онлайн-конференции)	Педагогическое просвещение, обмен опытом семейного воспитания. Привлечение родителей к активному осмыслению проблем физического развития и сохранения здоровья детей в семье.	«Знакомим с ФГОС дошкольного образования» «Актуальные проблемы дошкольного образования» «Физическая и психологическая готовность ребенка к обучению в школе»

## ЛИТЕРАТУРА

1. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
5. Дошкольное образование как ступень общего образования: Научная концепция/под ред. В.И. Слободчикова /В.И.Слободчиков, Н.А.Короткова, П.Г. Нежнов, И.Л.Кириллов.- М.: Институт развития дошкольного образования РАО,2005.-28с.
6. Материалы и оборудование для детского сада: Пособие для воспитателей и заведующих / Под ред. Т.Н.Дороновой и Н.А.Коротковой. М., ЗАО "Элти-Кудиц", 2003. - 160 с.
7. Проектирование основной общеобразовательной программы ДОУ/авт.-сост.И.Б.Едакова, И.В.Колосова и др. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012. – 104 с.

**Индивидуальная карта освоения программы образовательной области  
«Физическое развитие» раздел «Физическая культура»**

№ п/п	Программное содержание	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
	<b><i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)</i></b>					
	2-3 года					
	прыгает на месте и с продвижением вперед;					
	может бежать непрерывно в течение 30–40 с;					
	влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);					
	берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.					
	3-4 года					
	энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;					
	проявляет ловкость в челночном беге;					
	умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.					
	4-5 лет					
	прыгает в длину с места не менее 70 см;					
	может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;					
	бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.					
	5-6 лет					
	может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)					
	прыгать в обозначенное место с высоты 30 см					
	прыгать в длину с места (не менее 80 см)					

	прыгать с разбега (не менее 100 см)					
	Прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см)					
	прыгать через короткую и длинную скакалку					
	умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа					
	умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м					
	умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м,					
	умеет сочетать замах с броском					
	умеет бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой					
	умеет отбивать мяч на месте не менее 10 раз,					
	умеет отбивать мяч в ходьбе (расстояние 6 м).					
	владеет школой мяча					
	6-7 лет					
	может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см) и мягко приземляться					
	может прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см)					
	может прыгать с разбега (180 см);					
	может прыгать в высоту с разбега (не менее 50 см)					
	прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами					
	может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг)					
	может бросать предметы в цель из разных исходных					

	положений					
	попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м					
	может метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м					
	может метать предметы в движущуюся цель;					
	ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км					
	поднимается на горку					
	спускается с горки, тормозит при спуске					
	плавает произвольно на расстояние 15 м					
<b><i>Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)</i></b>						
	2-3 года					
	легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);					
	бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;					
	может пробежать к указанной цели;					
	воспроизводит простые движения по показу взрослого					
	3-4 года					
	сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости					
	сохраняет равновесие при перешагивании через предметы					
	может ползать на четвереньках					
	может лазать по лесенке-стремянке, гимнастической					

стенке произвольным способом					
умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление					
может бросать мяч двумя руками от груди					
бросает мяч из-за головы					
ударяет мячом об пол					
бросает мяч вверх 2–3 раза подряд и ловить					
может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м					
4-5 лет					
ходит свободно, держась прямо, не опуская головы					
уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие					
умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами					
в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге					
ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его					
подпрыгивает на одной ноге					
чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет					
5-6 лет					
умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп					
выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие					
умеет перестраиваться в					



	колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом					
	ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами					
	умеет кататься на самокате					
	умеет плавать (произвольно)					
	участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах					
	6-7 лет					
	выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья					
	умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу шеренги после расчета на первый-второй					
	умеет соблюдать интервалы во время передвижения;					
	выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции					
	<b>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</b>					
	2-3 года					
	охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;					
	получает удовольствие от участия в двигательной деятельности					
	3-4 года					
	принимает участие в совместных играх и физических упражнениях					

проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время					
проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности					
проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед)					
4-5 лет					
активен, с интересом участвует в подвижных играх					
инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях					
умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр					
5-6 лет					
участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей					
проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений					
умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры					
проявляет интерес к разным видам спорта					
6-7 лет					
участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис)					
умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать					

	собственные игры					
	проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта					
	проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол)					

Примечание: отметка «+»или «-»

Методы диагностики: наблюдения, беседы с ребёнком

# **Перспективное и комплексно-тематическое планирование ОД в подготовительной группе**

*Перспективное планирование занятий по физической культуре в подготовительной к школе группе*

## **Задачи:**

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
- закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать ловкость движений.

## **Что осваивает ребенок**

### **1. Порядковые упражнения: способы перестроения.**

### **2. Общеразвивающие упражнения:**

- разноименные и одноименные упражнения;
- темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
- упражнения в парах и подгруппах;

### **3. Основные движения:**

- в беге - работу рук;
- в прыжках - плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
- в метании - энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
- в лазании - ритмичность при подъеме и спуске.

#### **4. Подвижные и спортивные игры:**

правила игр;

способы контроля за своими действиями;

способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

#### **5. Спортивные упражнения:**

- скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке;

- скольжение и повороты при катании на коньках;

- скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.

№	Основные движения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май															
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4												
1	<b>Упражнения в ходьбе.</b>																																																
	Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге);			*				*				*	*	*	*	*					*																*												*
	ходить, совершая различные движения руками.	*									*							*	*	*														*			*												
	Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.		*		*		*	*	*		*						*					*		*	*	*	*	*	*				*			*	*	*	*	*	*								

2	Упражнения в беге.																											
Бегать легко, стремительно.																												
Бегать, сильно сгибая ноги в коленях,	*	*									*	*				*												
спиной вперед;						*					*											*	*			*		
выбрасывая прямые ноги вперед;									*				*				*					*	*			*		
бегать через препятствия - барьеры, набивные мячи (высотой 10-15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега.	*				*							*					*					*			*		*	
Бегать со скакалкой, с мячом,																												
по доске, по бревну.																												
Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-														*	*	*	*											















Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.														О	П	З																									
Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро;										О	П	З	п/и																												
менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.																																									
Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять																																				О	П	З			

ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки;																																														
перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.																																														
6	<b>Упражнения в равновесии.</b>																																													
Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом;																																														
неся мешочек с песком на спине;																																														
приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки;																																														









чего перестраиваться из одной шеренги в две.																																									
При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами.												*	*	*	*																										
Делать повороты на углах во время движения.	*	*	*																																						
Останавливаться после ходьбы всем одновременно.						*	*	*	*																																

Подвижные игры

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», «Не намочи ноги», «Горелки».

Игры с прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

#### Элементы спортивных игр

Городки. Бросать битку сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Баскетбол. Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

Футбол. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать, в предметы, забивать мяч в ворота.

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

Бадминтон. Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Настольный теннис. Правильно держать ракетку, выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку и т. п.). Отбивать мяч через сетку после отскока его от стола.

#### Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

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

Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2-3 км в спокойном темпе. Делать поворот переступанием в движении. Подниматься на горку («лесенкой», «елочкой»). Спускаться с горки в низкой и высокой стойке; уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде. Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения» и др.).

Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

Плавание. Делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд). Выполнять скольжение на груди и на спине, двигать ногами (вверх, вниз), передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде, играть в несложные игры («На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», («Лягушка», «Смелые ребята» и другие). Плавать произвольно 10-15 м.

Минимальные результаты

Бег 30 м. . . . . 7,2 сек

Прыжок в длину с места. . . . . 100 см.

Прыжок в длину с разбега. . . . . 180 см

Прыжок в высоту с разбега. . . . . 50 см

Прыжок вверх с места. . . . . 30 см

Прыжок в глубину..... 45 см

Метание предметов:

весом 250 г. . . . . 6,0 м

весом 80 г. . . . . 8,5 м

Метание набивного мяча. . . . . 3,0 м

## Двигательные умения

Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

Выполнять попеременный двух шаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

Погружаться и передвигаться в воде доступным способом.

## Уровни освоения программы

**Низкий.** Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

**Средний.** Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценить движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически появляются). Способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников или малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения, комбинации. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

**Высокий.** Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

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

## СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя День знаний	2-я неделя Моя страна	3-я неделя Урожай	4-я неделя Краски осени	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мяч водящему» и «Перелет птиц», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>					<p><b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p><b>Социализация:</b> Побуждать детей к самооценке и оценке действий</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p><b>Труд:</b> убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр.</p> <p><b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена				
<b>ОРУ</b>	Ритмическая разминка	С флажками	С мячом	С осенними листочками	
<b>Основные виды движений</b>	Мониторинг физической подготовленности: прыжок в длину с места, метание набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы	Мониторинг физической подготовленности: наклон туловища сидя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками</u></li> <li>2. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Проползание под гимнастической скамейкой.</u></li> <li>2. Бросание мяча вверх с хлопками, приседаниями</li> <li>3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	Угадай чей голосок Через веревку	Я знаю 5 названий городов Мяч водящему	Ловцы и обезьяны Огородники, Эстафета «Собери урожай»	Перелет птиц Земля-вода-небо	
<b>Малоподвижные игры</b>	«У кого мяч»	Запрещенное движение	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	Кто ушел?	



**ОКТАБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя Животный мир	2-я неделя Я - человек	3-я неделя Народная культура и традиции	4-я неделя Наш быт	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p><b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).  <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).  <b>Коммуникация</b> обсуждать</p>
<b>Вводная часть</b>	Игра «По местам!» с использованием карточек. Ходьба и бег со сменой направления по сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы. Повороты на месте. Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках. Бег «змейкой». Легкий бег со сменой темпа.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С деревянными ложками	Со свернутой газетой	<p>пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания  <b>Труд:</b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря  <b>Познание:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с</p>
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. <u>Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком</u></p> <p>2. Проползание под гимнастической скамейкой</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками после удара о землю</p>	<p>1. <u>Прыжки со смещением ног вправо-влево</u></p> <p>2. Ходьба по узкой стороне скамейки прямо, на середине присесть</p> <p>3. Эстафета «Проползи быстро» (ползание под гимнастической скамейкой)</p>	<p>1. <u>Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой</u></p> <p>2. Прыжки со смещением ног вправо-влево (из обруча в обруч)</p> <p>3. Ходьба по узкой стороне скамейки с различными движениями рук</p>	<p>1. <u>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</u></p> <p>2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 10 раз)</p> <p>3. Эстафета «Прыжки на одной ноге»</p>	
<b>Подвижные игры</b>	Баба Яга (на одной ноге) Лиса и куры Конники спортсмены Филин и пташки	Кого назвали, тот и ловит (в движении) Ловкие ребята	Не опоздай Горелки Юрта	Эстафета «Беги быстро», «Пронеси яйцо в ложке» Ключи	<p>перешагиванием ч/з кубики, мячи.  <b>Музыка:</b> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку__</p>
<b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Золотые ворота»	Стул – стол – диван	

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя День единства Транспорт	2-я неделя Домашние животные и птицы	3-я неделя Кто как готовится к зиме	4-я неделя Город Мастеров	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки на одной ноге, бросание и ловля мяча, лазание по гимнастической стенке); самостоятельно выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и.</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время лазания по гимнастической стенке, перестроения в шеренгу, колонну, бега враспынную. <b>Познание:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				
<b>ОРУ</b>	С двумя пластиковыми бутылками (с горохом)	С обручем	С прямоугольными мягкими модулями	Парами с палкой	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе и на спине, подтягиваясь двумя руками и отталкиваясь ногами</p> <p>2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной или двумя руками</p> <p>3. <u>Ходьба по скамейке, приседая на одной ноге, а другую махом пронося сбоку скамейки «Холодный ручеек»</u></p>	<p>1. «Холодный ручеек»</p> <p>2. <u>Перепрыгивание на одной ноге линию вперед-назад, вправо-влево</u></p> <p>3. Эстафета «Быстро возьми» (ползание на животе, подтягиваясь руками)</p>	<p>1. <u>Перебрасывание мяча из одной руки в другую с отскоком от пола</u></p> <p>2. Перепрыгивание на одной ноге линию вперед-назад, вправо-влево</p> <p>3. «Холодный ручеек» (на узкой стороне скамейки)</p>	<p>1. <u>Влезть на гимнастическую стенку быстро, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног</u></p> <p>2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую</p> <p>3. Прыжковая эстафета</p>	
<b>Подвижные игры</b>	Ловишка на одной ноге Самолеты; Эстафеты: «Прокати машинку», «Кто быстрее на самокате»	Охотники и утки Лиса и куры Гуси-лебеди	Хитрая лиса Волк во рву Белые медведи Охотники и зайцы Бездомный заяц Переправа на плотках	Ловишки с подлезанием Мячик кверху (Школа мяча) Пионербол	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«Угадай по голосу» (домашних птиц и животных)	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	
					<p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>

**ДЕКАБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя Здравствуй, Зимушка-Зима!	2-я неделя Зимние забавы	3-я неделя Новогодний калейдоскоп	4-я неделя Новогодний калейдоскоп	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом»; умеет держать равновесие при выполнении упражнений на ограниченной поверхности; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	С султанчиками из дождя	Со хоккейной клюшкой	С обручами парами	Со снежинками под музыку	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. <u>Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.</u></p> <p>2. Влезание и спуск с гимнастической стенки разными способами</p> <p>3. Бросание и ловля мяча двумя руками с поворотом вокруг себя</p>	<p>1. <u>Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом.</u></p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под ногой (на узкой части).</p> <p>3. Влезть на гимнастическую стенку (любым способом) и спуститься с нее быстро</p>	<p>1. <u>Перебрасывание мяча друг другу снизу и из-за головы.</u></p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с поворотом кругом возле ориентира</p> <p>3. Ходьба по скамейке боком с мешочком на голове</p>	<p>1. <u>Переход с пролета на пролет по диагонали</u></p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя «по-турецки»</p> <p>3. Прыжки на двух ногах со смещением вправо-влево (из обруча в обруч)</p>	
<b>Подвижные игры</b>	Мороз Красный нос Метелица	Эстафеты: «С льдины на льдину» «Хоккеисты»	Дед Мороз Эстафеты: «Перенеси снежок», «Между снеговиками»	Снежная королева Два Мороза Эстафета: «Между снежинками»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Зима»	«Стройные ёлочки»	«Тропинка, снежинка, сугроб»	«Стоп»	

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя Каникулы	2-я неделя В гостях у сказки	3-я неделя Этикет	4-я неделя Моя семья	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (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>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p><b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, с выполнением заданий, челночный бег				
<b>ОРУ</b>	С палкой	С мячом	С гантелями	С султанчиками под музыку	
<b>Основные виды движений</b>	1. <u>Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее</u> 2. Переход с пролета на пролет по диагонали 3. Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п.	1. Стоять на одной ноге, закрыв глаза по сигналу 2. Переход с пролета на пролет по диагонали 3. <u>Перепрыгивание через 6-8 набивных мячей (1 кг)</u>	1. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее 2. <u>Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. через сетку</u> 3. Перепрыгивание через 6-8 набивных мячей (1 кг)	1. <u>Лазание по веревочной лестнице (с фиксацией нижнего края)</u> 2. Перепрыгивание через 6-8 набивных мячей 3. Перебрасывание мяча через сетку разными способами	
<b>Подвижные игры</b>	Быстро возьми	Эстафета: «Репка», «Теремок» Баба-Яга	Эстафеты» «Мяч инструктору» «Бег змейкой» «Сквозь обручи»	Отбей мяч Горячая картошка Юрта	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают» Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима» Танцевальные движения	«Горожане»	«У жирафов»	

**ФЕВРАЛЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя Азбука безопасности	2-я неделя Маленькие исследователи	3-я неделя Миром правит доброта	4-я неделя Наши защитники	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением 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>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	С ракетками	Без предметов	С палками парами	С флажками и помпонами	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. <u>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку сложенную вдвое</u></p> <p>2. Лазание по веревочной лестнице (с фиксацией нижнего края)</p> <p>3. Перебрасывание мяча через сетку (элементы пионербола)</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку сложенную вчетверо</p> <p>2. Лазание по веревочной лестнице (без фиксации нижнего края)</p> <p>3. <u>Прыжки на месте через скакалку разными способам</u></p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку</p> <p>2. Прыжки через скакалку на месте</p> <p>3. <u>Метание малого мяча в движущуюся цель (катящийся обруч) произвольным способом</u></p>	<p>1. <u>Ползание по-пластунски, чередуя с бегом до ориентира</u></p> <p>2. Прыжки через скакалку в движении</p> <p>3. Метание малого мяча в движущуюся цель (катящийся обруч) произвольным способом</p>	
<b>Подвижные игры</b>	Прыжковая эстафета Пионербол Эстафета: «Переправа»	Мяч водящему Эстафета: «Закинь мяч в сетку»	Собери ручейки в речку Посадим рассаду и соберем урожай Соседи Перевертышки Охотники и утки	Паращютисты Пройди по минному полю Эстафеты: «Меткий стрелок», «Моряки», «Разминируй поле», «Склад боеприпасов», «По окопу огонь»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Кинезиологические упражнения»	«Море волнуется»	«Угадай кто вышел»	Игровое упражнение: «Снайперы»	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя Женский день	2-я неделя Быть здоровыми хотим	3-я неделя Весна шагает по планете	4-я неделя Книжкина неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С кольцом	С мячом	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. <u>Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую</u></p> <p>2. Ползание по-пластунски, чередуя с бегом до ориентира</p> <p>3. Метание малого мяча в вертикальную цель</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая поочередно ногу вперед вверх выполняя хлопок под ногой</p> <p>2. Ползание по-пластунски, чередуя с подлезанием под дугу правым и левым боком</p> <p>3. <u>Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление</u></p>	<p>1. Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед-вверх выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие</p> <p>2. <u>Отбить ракеткой (3-5 раз) волан, стоя на месте, правой и левой рукой</u></p> <p>3. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на толчок</p>	<p>1. <u>Лазание по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет по диагонали</u></p> <p>2. Перебрасывание волана через сетку с помощью ракетки</p> <p>3. Прыжки в длину с разбега</p>	
<b>Подвижные игры</b>	Прыжковая эстафета со скакалкой Прыжки через большую скакалку (3-4 человека)	Эстафета – «Ползание по-пластунски, чередуя с бегом» Мяч с топотом	Ключи Гусеница	Горелки Мяч навстречу	
<b>Малоподвижные игры</b>	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Кинезиологические упражнения	«У дядюшки Трифона»	«Светофор»	

**АПРЕЛЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя День смеха. Цирк	2-я неделя Приведем планету в порядок. Космос	3-я неделя Волшебница вода	4-я неделя Встречаем птиц	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением 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>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С косичкой	С мешочками	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. <u>Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой части) правым и левым боком</u></p> <p>2. Переход с одного пролета на другой по диагонали</p> <p>3. Бадминтон – перебрасывание волана через сетку с помощью ракетки</p>	<p>1. Собери лунные камни – бег по скамейке до корзины, взять мячик, вернуться в команду бегом.</p> <p>2. Луноходы – ходьба на ходунках</p> <p>3. Переправа – с использованием туннелей</p> <p>4. Собери спутники магнитотронами (бег спиной вперед, обручем вести мячик)</p>	<p>1. Ходьба по скамейке (по узкой части) правым и левым боком, перекладывая мяч из одной руки в другую под ногой</p> <p>2. <u>Перебрасывание или прокатывание набивных мячей друг другу двумя руками от колен</u></p> <p>3. Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обратить внимание на толчок</p>	<p>1. <u>Из виса на шведской стенке держать угол (зачет на время) (кроме освобожденных ортопедом)</u></p> <p>2. Перебрасывание или прокатывание набивных мячей друг другу двумя руками от колен</p> <p>3. Прыжки в длину с разбега (зачет)</p>	
<b>Подвижные игры</b>	Догони свою пару Кольцеброс Забрось мяч в сетку Сбей кеглю	Космонавты Бег в невесомости Эстафета: «Разделяем мусор»	Море волнуется Караси и щука Охотники и утки Рыбки и акула	Совушка Перелётные птицы	
<b>Малоподвижные игры</b>	Стоп	Венера, Марс, Юпитер	Парашют	Кто ушел	

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя Праздник весны и труда. День Победы	2-я неделя Мир природы	3-я неделя До свидания, детский сад	4-я неделя Здравствуй лето	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в высоту, знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С ленточками	С палками	С обручами под музыку	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. <u>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить ласточку</u></p> <p>2. Работа с теннисной ракеткой в парах, подача снизу</p> <p>3. Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие h = 30-40 см</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить ласточку</p> <p>2. Лазание по канату до середины на руках</p> <p>3. Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие</p>	<p>Мониторинг физической подготовленности: прыжок в длину с места, метание набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы</p>	<p>Мониторинг физической подготовленности: наклон туловища сидя</p>	<p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p>
<b>Подвижные игры</b>	Быстрые и ловкие Разведчики Парашют (с бегом)	Медведи и пчелы Веселые жучки Паук и мухи Ловля бабочек	Эстафета «Дружба» Игры с парашютом	Воевода Мяч с топотом Мышеловка Вышибалы	<p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p>
<b>Малоподвижные игры</b>	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	Релаксация «В лесу»	Паук и мухи	Игра с парашютом	<p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>



# Перспективное и комплексно-тематическое планирование ОД в старшей группе

*Перспективное планирование занятий по физической культуре в старшей группе*

**Задачи:**

- ❖ добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- ❖ учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- ❖ формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- ❖ воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- ❖ побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- ❖ целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

**Что осваивает ребенок**

**1. Порядковые упражнения:** порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.

**2. Общеразвивающие упражнения:**

- ✓ способы выполнения упражнений с различными предметами,
- ✓ направления и последовательность действий отдельных частей тела.

**3. Основные движения:**

- ✓ вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
- ✓ равномерный бег в среднем и медленном темпе,
- ✓ способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
- ✓ «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
- ✓ лазание одноименным и разноименным способами.

**4. Подвижные и спортивные игры:**

- ✓ правила игр,
- ✓ способы выбора ведущего.

**5. Спортивные упражнения:**

- ✓ скользящий лыжный ход,
- ✓ скольжение по прямой на коньках,
- ✓ погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине.

№	Содержание физических упражнений	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май																			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4																
<b>1</b>	<b>Самостоятельные перестроения.</b>																																																				
	Из шеренги в колонну,		*						*					*			*					*								*								*								*							
	в две колонны,			*	*	*		*		*	*					*		*						*								*				*		*			*												
	в два круга,					*	*									*		*	*				*			*	*					*	*							*	*			*									
	по диагонали: «змейкой» без ориентиров.								*						*			*				*			*						*			*					*			*					*			*			
	Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.					*	*			*	*	*	*	*			*				*		*		*				*		*		*			*	*		*		*			*	*		*		*			*	*
<b>7</b>	<b>Ходьба и упражнения в равновесии.</b>																																																				
	Ходьба в полуприседе,	*				*				*	*														*				*				*				*			*			*		*			*			*		
	с перекатом с пятки на носок,			*				*												*					*			*		*			*			*	*			*			*	*	*			*			*	*	
	с задержкой на носке («петушинный шаг»),						*				*									*					*			*					*			*				*			*	*				*			*	*	
	с заданиями (с хлопками, различными положениями рук),								*				*	*	*			*	*		*		*	*	*	*	*		*		*	*	*	*	*		*		*	*	*	*	*		*		*	*	*	*	*		
	с закрытыми глазами (3-4 м).							*				*																			*		*			*		*		*			*	*		*		*			*	*	
	Ходьба через предметы (высотой 20-25 см),							*												*					*			*					*			*				*			*	*				*			*	*	
	по наклонной доске (высотой 35-40 см; шириной 20 см).		*			*										*		*		*				*	*	*	*		*		*	*	*	*	*		*		*	*	*	*	*		*		*	*	*	*	*		
	Ходьба по гимнастической скамейке с	*								<b>О</b>	<b>П</b>	<b>З</b>		<b>О</b>	<b>П</b>	<b>З</b>	<b>О</b>	<b>П</b>	<b>З</b>	<b>О</b>	<b>П</b>	<b>З</b>	<b>О</b>	<b>П</b>	<b>З</b>	<b>О</b>	<b>П</b>	<b>З</b>							<b>П</b>	<b>З</b>							<b>П</b>	<b>З</b>									





	место.	
	Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся,	О П
	через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.	О 3
<b>10</b>	<b>Бросание, ловля и метание.</b>	
	Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м).	П О П
	Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд.	О О П 3
	Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м).	О 3 П
	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).	О П 3 П П 3 3
	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5-4 м.	П 3 П 3
	Метание вдаль на 5-9 м.	О О П
<b>11</b>	<b>Ползание и лазание.</b>	
	Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке.	* *



**Городки.** Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).

**Баскетбол.** Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

**Футбол.** Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3-5 м). Игра по упрощенным правилам.

**Катание на санках.** С горки по одному и парами. Катание по ровному месту друг друга.

**Ходьба на лыжах** по пересеченной местности переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо). Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке.

**Катание на велосипеде** по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

**Плавание.** Скольжение на груди и на спине; выдох в воду. Движения ногами вверх - вниз, сидя и лежа на мелком месте с опорой на дно руками. Плавание произвольным способом на расстояние до 10 м.

**Ходьба.** Туристические походы с двумя переходами по 25-30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах (по 15-20 минут) с активным отдыхом. Езда на велосипеде (по 25-30 минут) с перерывом и отдыхом.

### *Двигательные умения.*

- ✓ Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега.
- ✓ Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.
- ✓ Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры.
- ✓ Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге.
- ✓ Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.
- ✓ Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»).
- ✓ Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.
- ✓ Самостоятельно провести знакомую подвижную игру.
- ✓ Выбивать городки с кона и полукона.
- ✓ Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.
- ✓ Передвигаться на лыжах переменным шагом. Кататься на двухколесном велосипеде и самокате.
- ✓ Держаться в воде и передвигаться в ней на расстояние до 10 м.

### *Уровни освоения программы*

**Низкий.** Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

**Средний.** Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

**Высокий.** Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.



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

**СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя ЗДРАВСТВУЙ, ДЕТСКИЙ САД	2-я неделя МОЯ СТРАНА	3-я неделя УРОЖАЙ	4-я неделя КРАСКИ ОСЕНИ	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>					<p><b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p><b>Социализация:</b> Побуждать детей к самооценке и оценке действий</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p><b>Труд:</b> убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр</p> <p><b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.</p> <p>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p> <p>4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка</p> <p>3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.</p> <p>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	<p>1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо</p> <p>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове</p> <p>3. Ходьба с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.</p> <p>5. Ходьба «Пингвин»</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Мы веселые ребята»	«Удочка» «Я знаю ...» (города)	«Мышонок» «Огородники»	«Ловишки с ленточками»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«У кого мяч».	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

**ОКТАБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя Животный мир	2-я неделя Я - человек	3-я неделя Народная культура и традиции	4-я неделя Наш быт	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p><b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).  <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).  <b>Коммуникация</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания  <b>Труд:</b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря  <b>Познание:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.  <b>Музыка:</b> вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку</p>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, «У ребят порядок строгий», ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С деревянными ложками	С ленточками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Переползание через препятствие 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Ходьба по скамейке, на середине поворот в обратную сторону	1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису	
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Выше ноги от земли» Эстафета «Бег змейкой»	Национальные игры «Юрта»	«Мы – весёлые ребята» Эстафета «Бег змейкой»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо»	Нос, ухо, голова. Кинезиологические упражнения	«Найди и промолчи»	«Летает - не летает».	

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя День единства Транспорт	2-я неделя Домашние животные и птицы	3-я неделя Кто как готовится к зиме	4-я неделя Город мастеров	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и.</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега враспынную.</p> <p><b>Познание:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал. «Слушай сигнал»				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиками	Парами с палкой	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед</p> <p>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч</p> <p>4. Бег по наклонной доске</p>	<p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях</p> <p>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе</p> <p>3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами</p> <p>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	<p>1. Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки на мат.</p> <p>3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя</p> <p>4. Лазание по гимн.стенке разноименным способом</p>	
<b>Подвижные игры</b>	<p>Эстафеты «Кто быстрее на самокате»</p> <p>«Прокати машинку»</p> <p>«Ловишки с домом»</p>	<p>«Лиса и куры»</p> <p>«Гуси-лебеди»</p> <p>«Охотники и утки»</p>	<p>«Хитрая лиса»</p> <p>«Охотники и зайцы»</p> <p>«Переправа на плотках»</p> <p>«Бездомный заяц»</p>	<p>«Эстафета парами»</p> <p>«Мяч с топотом»</p> <p>«Пожарные на учении»</p>	
<b>Малоподвиж-</b>	«Угадай по голосу»	«Затейники»		«Сороконожка»	

ные игры			«Три, тринадцать, тридцать»	(музыкальная)	
----------	--	--	-----------------------------	---------------	--

**ДЕКАБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя Здравствуй, Зимушка-Зима!	2-я неделя «Зимние забавы»	3-я неделя «Новогодний калейдоскоп»	4-я неделя «Новогодний калейдоскоп»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения				
<b>ОРУ</b>	С султанчиками из дождя	С хоккейной клюшкой	С обручами парами	Со снежинками	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скамейки (20см) на мат</li> <li>2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке</li> <li>3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него</li> <li>4. Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</li> <li>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).</li> <li>2. Метание мешочков вдаль.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимн.скамейке с перекатом мяча по талии</li> <li>2. Прыжки с разбега на мат</li> <li>3. Метание вдаль</li> <li>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка)</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Мороз красный нос» «Метелица»	«Охотники и зайцы» Эстафеты: «С льдины на льдину», «Хоккеисты»	Эстафеты: «Перенеси снежок», «Не задень снеговика». «Два мороза»	«Эстафеты: «Между снежинками»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Сделай фигуру». «У дядюшки Трифона»	«Стройные ёлочки».	«Тропинка, Снежинка, Сугроб»	«Угадай кто вышел» «Метелица»	

--	--	--	--	--	--

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя Каникулы	2-я неделя В гостях у сказки	3-я неделя Этикет	4-я неделя Моя семья	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p><b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				
<b>ОРУ</b>	С мячом	С палкой	С обручем	С гантелями	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн. скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Метание вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с именем» «Быстро возьми»	«Мышеловка», «Баба-Яга» Эстафета: «Теремок», «Репка»	«Ловля обезьян» Эстафета: «Мяч инструктору», «Скозь обруч», «Бег змейкой»	«Мы веселые ребята» «Пионербол», «Юрта» «Горячая картошка»	
<b>Малоподвиж-</b>	«Снежинки летайте»	«Затейники»	«Горожане»	«Найди и промолчи»	

ные игры					
----------	--	--	--	--	--

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя Азбука безопасности	2-я неделя Маленькие исследователи	3-я неделя Миром правит доброта	4-я неделя Наши защитники	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	С ракетками	Без предметов	С палками парами	С флажками и помпонами	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	
<b>Подвижные игры</b>	«Пустое место» Эстафеты на морскую тематику	Эстафеты: «Мяч инструктору» «Закинь мяч в сетку»	«Посадим рассаду и соберем урожай» «Разделяйка мусор» «Хитрая лиса»,	«Парашютисты» «Пройди по минному полю», Разминируй поле», «Склад	

			«Соседи»	боеприпасов», «По окопу огонь»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Море волнуется»	«Кинезиологические упражнения»	«Найди и промолчи»,	«Снайперы» игровое упражнение.	

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя Женский день	2-я неделя Быть здоровыми хотим	3-я неделя Весна шагает по планете	4-я неделя Книжкина неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад,</p>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове</li> <li>2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м).</li> <li>3. Прыжки из обруча в обруч</li> <li>4. Ползание по-пластунски в сочетании с</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой</li> <li>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.</li> <li>3. Пролезание в обручи</li> <li>4. Прыжок в высоту с разбега</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой</li> <li>2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола</li> <li>3. Ползание по скамейке по-медвежьи</li> <li>4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом</li> <li>2. Метание в горизонтальную цель</li> <li>3. Прыжки со скамейки на мат</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке разноименным</li> </ol>	



	перебежками		5. Подлезание под дугу	способом	вверх-вниз
<b>Подвижные игры</b>	«Горелки» Эстафеты с большой (по 3-4человека)и малой скакалкой	«Пожарные на учении» «Мяч с топотом» «Отбей мяч»	«Ключи» «Воевода»	«Караси и щука» «Усатый сом» «Рыбаки и рыбки»	<b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Малоподвижные игры</b>	«Фея сна»	«Затейники»	«Хитрая лиса» (Тише едешь дальше будешь, Стоп!)	«Море волнуется»	

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя День смеха. Цирк	2-я неделя Приведем планету в порядок. Космос	3-я неделя Волшебница вода	4-я неделя Встречаем птиц	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением 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>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
<b>ОРУ</b>	С лентами	С обручем	С косичками	В парах	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя	

	вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке			руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	способами. <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз <b>Труд:</b> учить правильно
<b>Подвижные игры</b>	«Догони свою пару (день и ночь», «Кольцеброс», «Забрось мяч в сетку», «Сбей кеню»	«Космонавты» «Бег в невесомости» «Разделяем мусор»	«Море волнуется» «Караси и щука» «Рыбки и акула»	«Ловишка с ленточками» «Совушка» «Перелётные птицы»	подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Малоподвижные игры</b>	«Парашют»	«Найди и промолчи»	«Стоп»	«Кто ушел»	

### МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя Праздник весны и труда. День победы	2-я неделя Мир природы	3-я неделя До свидания, детский сад	4-я неделя Здравствуй лето	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
<b>ОРУ</b>	С лентами	С пластиковыми бутылками	С палками	С обручами	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя	

	разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрые и меткие» «Разведчики» «Парашют (с бегом)	«Медведи и пчёлы» «Весёлые жучки» «Ловля бабочек»	«Вышибалы» Игры с парашютом	«Эстафета парами» «Мышеловка» «Мы весёлые ребята»	<b>Труд:</b> учить правильно, подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Малоподвижные игры</b>	Меткие стрелки-игровое упражнение	«Сороконожка»	«Паук и мух»	Хитрая лиса (Тише едешь - дальше будешь)	

## Перспективное и комплексно-тематическое планирование ОД в средней группе

### *Перспективное планирование занятий по физической культуре в средней группе*

#### **Задачи:**

- Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве;
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

#### **Что осваивает ребенок**

**1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).**

**2. Общеразвивающие упражнения:**

- исходные положения;
- одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;

- темп (медленный, средний, быстрый).

### 3. Основные движения:

- в беге - активный толчок и вынос маховой ноги;
- в прыжках - энергичный толчок и мах руками вперед - вверх;
- в метании - исходное положение, замах;
- в лазании - чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

### 4. Подвижные игры:

- правила игр;
- функции водящего.

### 5. Спортивные упражнения:

- на лыжах - скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору;
- в плавании - погружение в воду, попеременные движения ног, игры в воде.

### 6. Ритмические движения:

- танцевальные позиции (исходные положения);
- элементы народных танцев;
- ритм и темп движений;
- элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

№	Содержание физических упражнений	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	<b>Построение</b>																																							
	в колонну по одному по росту	*	*			*								*			*						*				*								*		*			
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего.							*	*	*			*			*			*			*		*	*	*	*							*		*	*			
	Перестроение в звеня на ходу.						*				*	*			*				*											*	*						*			
	Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.			*							*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*				*			
2	<b>Исходные положения</b>																																							
	стоя,	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*					*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
	стоя на левом, правом колене,																	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*											
	сидя (ноги вперед, врозь, на пятках),							*	*					*	*	*	*			*	*	*	*	*	*							*	*							
	лежа (на спине, на животе).													*	*	*	*	*	*	*	*			*	*							*	*			*	*			
3	<b>Положения и движения рук:</b>																																							
	однаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук;	*	*							*	*				*					*	*																			





	прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15-20 см.													О	П	З										З	О	П																				
<b>10</b>	<b>Бросание и ловля, метание</b>																																															
	катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40-50 см);	З																																														
	прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками;																																															
	бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд),																																															
	отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз);																																															
	бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м);																																															
		<b>Сентябрь</b>				<b>Октябрь</b>				<b>Ноябрь</b>				<b>Декабрь</b>				<b>Январь</b>				<b>Февраль</b>				<b>Март</b>				<b>Апрель</b>				<b>Май</b>														
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
	метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м),																																															
	в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м),														*	О	П																															
	в вертикальную цель (расстояние 1,5-2 м).																																															
<b>11</b>	<b>Ползание и лазание</b>																																															
	ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами,																																															
	прокатывая мяч, с поворотами кругом;				З																																											
	ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках;																																															
	подлезание под препятствия прямо и боком;																																															
	пролезание между рейками лестницы, поставленной боком;																																															
	лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату;																																															
	лазание по гимнастической стенке (высота 2 м);																																															





- ✓ Погружаться в воду с головой;
- ✓ Выполнять 3-4 попеременных движения ногами вверх-вниз, сидя в воде;
- ✓ Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

### ***Уровни освоения программы***

***Низкий.*** Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

***Средний.*** Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

***Высокий.*** Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

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

## СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Содержание образовательной деятельности в режимных моментах
Темы Этапы занятия	1-я неделя Здравствуй, детский сад!	2-я неделя Мой дом (город)	3-я неделя Урожай	4-я неделя Краски осени	
<p><b>Планируемые результаты развития:</b> владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</p>					<p>Формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. Формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
<p><b>Вводная часть</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена</p>				
<p><b>ОРУ</b></p>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
<p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p>	
<p><b>Подвижные игры</b></p>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик» «Горячая картошка»	«Подарки»	
<p><b>Малоподвижные игры</b></p>	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за гол.	«Пойдём в гости»	

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Содержание образовательной деятельности в режимных момента
Темы Этапы занятия	1-я неделя Животный мир	2-я неделя Я - человек	3-я неделя Культура и традиции	4-я неделя Наш быт	
<p><b>Планируемые результаты развития:</b> знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»</p>					<p>Рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				<p>Обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	<p>Разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. Учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр.</p>
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах до предмета.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.</li> <li>3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</li> <li>2. Подлезание под дуги.</li> <li>3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.</li> <li>2. Прокатывание мяча по дорожке.</li> <li>3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.</li> <li>4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Ключи» «Мы – весёлые ребята»	«Юрта»	«Карусель» «Ловишки из круга»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Веточка» «Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Содержание образовательной деятельности в режимных моментах
Темы Этапы занятия	1-я неделя Транспорт	2-я неделя Домашние животные и птицы	3-я неделя Кто как готовится к зиме	4-я неделя Город мастеров	
<p><b>Планируемые результаты развития:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки через бруски (взмах рук).</p> <p>3. Ходьба по шнуру (по кругу).</p> <p>4. Прыжки через бруски.</p> <p>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Самолёты», «Цветные автомобили», «Трамвай»	«Лиса в курятнике» «Гуси-лебеди»	«Лиса и зайцы» «Перелетные птицы»	«Быстрее к своему флажку»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим	«Найдём цыплёнка»,	«Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Содержание образовательной деятельности в режимных моментах
Темы Этапы занятия	1-я неделя Здравствуй, зимушка-зима	2-я неделя Зимние забавы	3-я неделя Новогодний калейдоскоп	4-я неделя Новогодний калейдоскоп	
<p><b>Планируемые результаты развития:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					<p>рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными враспынную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скамейки (20см).</li> <li>2. Прокатывание мячей между набивными мячами.</li> <li>3. Прыжки со скамейки (25см).</li> <li>4. Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</li> <li>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).</li> <li>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).</li> <li>2. Перепрыг. через кубики на двух ногах.</li> <li>3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.</li> <li>4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).</li> <li>5. Спрыгивание с гимнастической скамейки</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Веселые снежинки» «Карусели»	«Вороны» «Мы согреемся немножко»	«Кто дальше бросит снежок» «Сбей кеглю»	«Мороз красный нос» «Человечки снеговые»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне+ упр. на дых.	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне	«Не боюсь»	

на носках с задержкой

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Содержание образовательной деятельности в режимных моментах
Темы Этапы занятия	1-я неделя Каникулы	2-я неделя В гостях у сказки	3-я неделя Этикет	4-я неделя Моя семья	
<p><b>Планируемые результаты развития:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p>рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. учить выполнять движения, отвечающие</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспышную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.</li> <li>Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.</li> <li>Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</li> <li>Перебрасывание мячей друг другу (руки вниз)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.</li> <li>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).</li> <li>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</li> <li>Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</li> <li>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</li> <li>Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.</li> <li>Перешагивание через кубики.</li> <li>Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).</li> <li>Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки вниз)</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Мышеловка» «Баба-Яга»	«Ловишки с домом» «Повар и котята»	«Котята и щенята» «Воробьи и вороны»	

<b>Малоподвижные игры</b>	«Тропинка, снежинка, сугроб»	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	характеру музыки
---------------------------	------------------------------	---------------------------------------	---	--------------------------------	------------------

**ФЕВРАЛЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Содержание образовательной деятельности в режимных моментах
Темы Этапы занятия	1-я неделя Азбука безопасности	2-я неделя Маленькие исследователи	3-я неделя Миром правит доброта	4-я неделя Наши защитники	
<p><b>Планируемые результаты развития:</b> умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры</p>					<p>учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>Прокатывание мяча между предметами.</li> <li>Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).</li> <li>Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.</li> <li>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).</li> <li>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</li> <li>Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ползание по наклонной доске на четвереньках.</li> <li>Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени.</li> <li>Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см).</li> <li>Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».</li> <li>Игровое задание «Пробеги по мостику».</li> <li>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</li> </ol>	



<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Хитрая лиса» «Перелёт птиц»	«Воробьишки и автомобиль» «Соседи», «Кролики в огороде»	«Мы весёлые ребята» «Попади в цель», «Сбей в кеглю»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»	

**МАРТ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Содержание образовательной деятельности в режимных моментах
Темы Этапы занятия	1-я неделя Женский день	2-я неделя Быть здоровыми хотим	3-я неделя Весна шагает по планете	4-я неделя Книжкина неделя	
<b>Планируемые результаты развития:</b> 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»					формировать навык оказания первой помощи при травме. учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
<b>ОРУ</b>	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	

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

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Содержание образовательной деятельности в режимных моментах
Темы Этапы занятия	1-я неделя Цирк	2-я неделя Космос	3-я неделя Волшебница вода	4-я неделя Встречаем птиц	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз</p>					<p>рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко. учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их				

<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	цель. вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата»,учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	
<b>Подвижные игры</b>	«Выше ноги от земли» «Кто больше соберет шариков» «Возьми свой цвет»	«Ловишка с ленточкой» «Метеориты»	«Караси и щука» «Море волнуется»	«Перелетные птицы» «Вороны»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Игры с парашютом	«Космос волнуется» «Стоп»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики «Угадай по голосу»	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Содержание образовательной деятельности в режимных моментах
Темы	1-я неделя Праздник весны и труда» День Победы	2-я неделя Мир природы	3-я неделя Вот какие мы стали большие	4-я неделя Здравствуй лето	
Этапы занятия					учить технике звукового дыхания во

<b>Планируемые результаты развития:</b> владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде					<p>время выполнения ходьбы.</p> <p>учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.</p> <p>формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.</p> <p>формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.</li> <li>2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м).</li> <li>3. Метание правой и левой рукой на дальность</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</li> <li>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.</li> <li>3. Прыжки через скакалку.</li> <li>4. Подвижная игра «Удочка»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах между предметами.</li> <li>3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</li> <li>3. Игровое задание «Один – двое».</li> <li>4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	

# Перспективное и комплексно-тематическое планирование ОД во второй младшей группе

## *Перспективное планирование занятий по физической культуре во второй младшей группе*

### **Задачи:**

- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения;
- Принимать активное участие в подвижных играх;
- Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

### ***Что осваивает ребенок***

**1. Построения и перестроения.** Порядковые упражнения. Повороты на месте.

**2. Общеразвивающие упражнения:**

- с предметами и без предметов;
- в различных положениях (стоя, сидя, лежа).

**3. Основные движения:**

- разные виды ходьбы с заданиями;
- бег со сменой темпа и направления;
- прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание);
- прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль;
- лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами.

**4. Ритмические упражнения.**

**5. Спортивные упражнения:**

- катание на трехколесном велосипеде;
- ступающий шаг и повороты на месте на лыжах;
- скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

**6. Подвижные игры.** Основные правила игр.

Катание на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

Хожение на лыжах ступающим шагом, с поворотами, переступанием.

Подготовка к плаванию: передвижение в воде, обливание водой лица, головы.

Катание на санках кукол, друг друга с невысоких горок.

Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

## ***Двигательные умения***

- ✓ Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- ✓ начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- ✓ сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;
- ✓ ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- ✓ бегать, не опуская головы;
- ✓ одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
- ✓ ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди;
- ✓ отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цель;
- ✓ подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола; лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м) уверенно;
- ✓ лазать по гимнастической стенке приставным шагом;
- ✓ выполнять упражнения в заданном темпе;
- ✓ передвигаться по лыжне ступающим шагом, делать повороты, переступания;
- ✓ активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

## ***Уровни освоения программы***

***Низкий.*** Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений; необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

***Средний.*** Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает нужное направление, основную форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.

***Высокий.*** Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

## ***Минимальные результаты***

Бег на 30 м	13,5 сек
Прыжки в длину с места	40 см
Бросание предмета	4 м
Бросание набивного мяча (1 кг)	90 см
Спрыгивание (прыжки в глубину)	20-25 см

<b>1</b>	<b>ПОСТРОЕНИЯ</b>
	свободное,
	врассыпную,
	в полукруг,
	в колонну по одному,
	по два (парами),
	в круг.
<b>2</b>	<b>ПЕРЕСТРОЕНИЕ</b>
	Из колонны в 2-3 звена по ориентирам.
	Повороты, переступая на месте.
<b>3</b>	<b>ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>
	стоя, ноги слегка расставив,
	сидя,
	лежа,
	стоя на коленях.
<b>4</b>	<b>ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВЫ</b>
	вверх, вниз,
	повороты направо, налево (3-4 раза).
<b>5</b>	<b>ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ РУК</b>
	(одновременные, однонаправленные):
	Вперед-назад,
	вверх,
	в стороны;
	махи (вперед-назад, перед собой, над головой),
	сжатие-разжатие пальцев (5-6 раз).
<b>6</b>	<b>ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩА</b>
	наклоны (вперед, влево, вправо),
	повороты (влево, вправо) - 3-4 раза.
<b>7</b>	<b>ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ НОГ</b>
	приседания,
	подскоки на месте (20-25 раз каждое).
<b>8</b>	<b>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ</b>
	ходьба обычная,
	на носках,
	на месте с высоким подниманием бедра

	«стайкой»,
	в колонне по одному,
	парами,
	в разных направлениях,
	за ведущим по ориентирам;
	с заданиями: ходьба по кругу,
	«змейкой»,
	с остановками,
	с приседанием,
	с изменением темпа;
	ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2-3 м, ширина 20 см);
	то же с перешагиванием предметов (ширина 10-15 см), рейки лестницы;
	ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см, приподнята на 20 см).
<b>9</b>	<b>БЕГ</b>
	«стайкой»,
	врассыпную,
	в колонне по одному,
	парами,
	по прямой и «змейкой»,
	с остановками,
	между предметами,
	с ускорением и замедлением (с изменением темпа);
	бег на скорость (15-20 м),
	в медленном темпе.
<b>10</b>	<b>ПРЫЖКИ</b>
	на месте,
	с продвижением вперед (2-3 м),
	из кружка в кружок,
	вокруг предметов и между ними;
	прыжки в глубину (20-25 см);
	прыжки в длину с места (до 50 см);
	прыжки в высоту с места:
	через линию, шнур, предмет (высота см),
	через линии (4-6) поочередно.
<b>11</b>	<b>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ И ЛОВЛЯ</b>
	катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м),



	под дуги (ширина 50-60 см),
	между предметами;
	ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70-100 см);
	бросание мяча вверх,
	отбивание мяча об пол 2-3 раза подряд;
	метание предметов на дальность (не менее 2,5 м),
	в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м),
	в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м).
<b>12</b>	<b>ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНИЕ</b>
	ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м),
	«змейкой» между предметами (4-5 предметов),
	по наклонной доске;
	подлезание под скамейку (прямо и боком),
	под дуги (высота 40 см);
	перелезание через бревно;
	лазание по лесенке-стремянке,
	гимнастической стенке (высота 1,5 м).
<b>13</b>	<b>ХОДЬБА И БЕГ ПОД МУЗЫКУ В ЗАДАННОМ ТЕМПЕ</b>
	выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

## СЕНТЯБРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы НОД	1-я неделя <i>До свидания, лето!</i>	2-я неделя <i>Мой дом</i>	3-я неделя <i>Урожай</i>	4-я неделя <i>Краски осени</i>	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</p>					<p><b>Физическая культура:</b> развивать умение ходить и бегать свободно, в колоне по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой».</p> <p><b>Здоровье:</b> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.</p> <p><b>Социализация:</b> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами</p> <p><b>Безопасность:</b> : продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль..</p> <p><b>Коммуникация:</b> : помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.</p> <p><b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве</p>
<b>Вводная часть</b>	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С кубиками	С погремушками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	1 Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу	
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне» «Воробышки и кот»	«Догони мяч» «Найди свой домик»	«Сторож и зайцы» «Мыши в кладовой» «Огуречик»	«У медведя во бору» «Грибы-шалуны»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мышки» Спокойная ходьба	Спокойная ходьба в колонне по одному	«Где спрятался мышонок»	Солнце, дождик, ветер	

**ОКТАБРЬ**

Содержание непосредственной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы НОД \ Темы	1-я неделя <i>Животный мир</i>	2-я неделя <i>Я - человек</i>	3-я неделя <i>Культура и традиции</i>	4-я неделя <i>Наш быт</i>	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.</p>					<p><b>Физическая культура:</b> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.</p> <p><b>Здоровье:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей</p> <p><b>Социализация:</b> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3. Катание мяча в ворота	
<b>Подвижные игры</b>	«Лохматый пёс» «Зайцы и волк»	«Кролики»	«Воробушки и кот»	«Мышки в домике» «Найди свой цвет»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	«Мы по городу гуляем»	«Угадай-ка»	«Узнай по голосу» «Летает – не летает»	

## НОЯБРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя <i>Транспорт</i>	2-я неделя <i>Домашние животные и птицы</i>	3-я неделя <i>Кто как готовится к зиме</i>	4-я неделя <i>Город мастеров</i>	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>					<p><b><u>Физическая культура:</u></b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><b><u>Здоровье:</u></b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель	
<b>Подвижные игры</b>	«Автомобили» «Трамвай»	«Кролики» «Наседка и цыплята» «Кот и мыши»	«Бегом по дорожке, прыг-скок по тропинке» «Лиса и зайцы»	«Соберитесь у мячей» «Повар и котята»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем башмачок»	«Куда спряталась птичка?»	«Кто как кричит»	«Где спрятался мышонок»	

## ДЕКАБРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя Здравствуй, Зимушка-зима!	2-я неделя Зимние забавы	3-я неделя Новогодний калейдоскоп	4-я неделя Новогодний калейдоскоп	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p>					<p><b>Физическая культура:</b> упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.  <b>Здоровье:</b> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.  <b>Социализация:</b> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.  <b>Безопасность:</b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.  <b>Коммуникация:</b> развивать диалогическую форму речи</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками	
<b>Основные виды движений</b>	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1. Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота	
<b>Подвижные игры</b>	«Снежинки» «Снеговые человечки»	«Стройные ёлочки» «Вороны»	«Снег кружится» «Мороз»	«Ветер и снежинки» «Волшебная снежинка»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Зайка у ёлочки»	«Выпал беленький снежок»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Весёлые снежинки» «Вокруг снежной бабы»	

## ЯНВАРЬ

Содержание непосредственной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя Каникулы	2-я неделя В гостях у сказки	3-я неделя Этикет	4-я неделя Моя семья	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.</p>					<p><b>Физическая культура:</b> упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				<p><b>Здоровье:</b> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.</p>
<b>ОРУ</b>	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке	<p><b>Социализация:</b> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.</p>
<b>Подвиж. игры</b>	«Пятнашки»	«Во берлоге, во лесу» «Баба-Яга»	«Птички и птенчики»	«Цветные ладошки» «Кролики»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ровным кругом»	«К кому пойдешь?»	«Как живешь?» «Светофор»	«Найди игрушку» «Колечко»	<p><b>Безопасность:</b> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.</p> <p><b>Коммуникация:</b> развивать диалогическую форму речи</p>

**ФЕВРАЛЬ**

Содержание непосредственной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя Азбука безопасности	2-я неделя Маленькие исследователи	3-я неделя Миром правит доброта	4-я неделя Наши защитники	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой</p>					<p><b>Физическая культура:</b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками	<p><b>Здоровье:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><b>Социализация:</b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><b>Коммуникация:</b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	
<b>Подвижные игры</b>	«Поезд идет, поезд летит», «Цветные автомобили»	«Мой веселый, звонкий мяч» «Мы пока еще ребята»	«Садовник» «Найди себе пару»	«Мы пока еще ребята» «Игры с парашютом»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Займи место в автобусе»	Дыхательные упражнения «Задует свечи»	«Найди цветочек»	«Чтобы сильным, ловким быть»	



Содержание непосредственной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия \ Темы	1-я неделя Женский день	2-я неделя Быть здоровыми хотим	3-я неделя Весна шагает по планете	4-я неделя Книжкина неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения</p>					<p><b><u>Физическая культура:</u></b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><b><u>Здоровье:</u></b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками	
<b>Основные виды движений</b>	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	1. Ходьба по ограничен поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимн. стенке	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч	
<b>Подвижные игры</b>	«Цветочки в горшочки»	«Лохматый пес» «Солнышко и дождик»	«Птицы и кошка» «Ручеёк»	«Зайцы и волк»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Дыхательные упражнения «Пчелки»	«Великаны и гномы» Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай, кто позвал»	«Сдуем пылинку»	

**АПРЕЛЬ**

Содержание непосредственной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя Цирк	2-я неделя Приведем в порядок группу	3-я неделя Волшебница вода	4-я неделя Встречаем птиц	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству</p>					<p><b><u>Физическая культура:</u></b> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><b><u>Здоровье:</u></b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиками	С платочками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами 4. Перебрасывание мяча друг другу	1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	
<b>Подвижные игры</b>	«Перепрыгни через ручеек» Игры с парашютом»	«Лиса в курятнике» «На свои места»	«Лягушки и цапля» «Лягушка»	«Птицы и кошка»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Кто ушел»	«Замри»	«Парашют» Дует, дует ветерок	«Деревья и птицы»	

МАЙ

Содержание непосредственной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия \ Темы	1-я неделя Праздник весны и труда	2-я неделя Мир природы	3-я неделя Вот какие мы стали большие	4-я неделя Здравствуй лето	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим</p>					<p><b>Физическая культура:</b> закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх - активность. <b>Здоровье:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. <b>Социализация:</b> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. <b>Коммуникация:</b> развивать диалогическую форму речи.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
<b>ОРУ</b>	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега).</li> <li>3. Метание малого мяча.</li> <li>4. Ходьба по лесенке, положенной на пол</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках</li> <li>3. Перебрасывание мяча друг другу от груди.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе.</li> <li>2. Лазание по гимнастической стенке</li> <li>3. Прокатывание мяча в ворота</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Прыжки из обруча в обруч.</li> <li>2. Ходьба по наклонной доске</li> <li>3. Ползание в туннеле</li> <li>4. Метание мешочков вдаль</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Трамвай» «Кто быстрее возьмёт шарик»	«Ловишка»	«Цветные автомобили» «Попади мешочком в круг»	«Пчелки и ласточки»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Покажи повадки животных». «Назови животное и изобрази его голос»	«Угадай кто позвал» «Светофор»	«Тишина у пруда» «Холодно – жарко» Дыхательные упражнения «Пчелки»	

# Перспективное и комплексно-тематическое планирование ОД в первой младшей группе

## *Планирование занятий по физической культуре в первой младшей группе*

### **Задачи:**

- Вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях;
- Учить детей активно выполнять упражнения вместе с воспитателем;
- Приучать детей в движении реагировать на сигналы.

### **Что осваивает ребенок:**

#### **1. Построения и перестроения.**

#### **2. Общеразвивающие упражнения:**

- исходные положения (стоя, сидя, лежа);
- приседания;
- простые движения рук (одновременные и однонаправленные) с предметами и без них.

#### **3. Основные движения:**

- ходьба и бег в разных направлениях;
- упражнения в равновесии (высота до 25 см, ширина до 20 см);
- бег в медленном и быстром темпах;
- подскоки на месте и с передвижением, прыгивание с предмета;
- катание мяча друг другу; перебрасывание мяча через предмет; бросание предмета в горизонтальную и вертикальную цель, вдаль;
- ползание на четвереньках.

#### **4. Подвижные игры.**





	находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м)																														
	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной и двумя руками								З																						
	Вдаль правой и левой рукой									О																					
6	<b>Ползание и лазание</b>																														
	Подтягивание на скамейке, лежа на животе																														
	Ползание на четвереньках (3-4 м)	О																													
	Ползание под препятствием (высота 30-40 см)																														
	Перелазание через бревно																														
	Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической удобной способом																														

Используемые для упражнений игровые приемы: «К куклам в гости», «Ножки по дорожке», «Воздушный шар», «Не наступи», «Солнышко И дождик», «Воробышки», «Автомобиль», «Достань флажок», «Обезьянки», «Где звенит?», «Зайка», «Флажок», «Птички летают», «Брось и догони».

**Двигательные умения.**

Строиться парами,

друг за другом;

сохранять заданное направление при выполнении упражнений;

активно включаться в выполнение упражнений;

ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу;  
сохранять равновесие на ограниченной площади опоры;  
бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга;  
подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед;  
перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться;  
бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч;  
подтягиваться на скамейке, лежа на груди;  
ползать на четвереньках, перелезть через предметы;  
действовать по указанию воспитателя, активно включаться в игры.

**Уровни освоения программы:**

**Низкий.** Движения ребенка - импульсивные, напряженные, скованные, плохо скоординированные; реакция на сигнал за медленная, темп выполнения большинства упражнений медленный. В играх и упражнениях малая активность, интерес сниженный, часто требуется помощь воспитателя, необходим показ упражнений.

**Средний.** Движения ребенка приобретают произвольность, согласованность, менее скованны и напряженны, наблюдается перекрестная координация в движениях рук и ног (ходьбе, беге, лазании), которая проявляется эпизодически. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал; в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

**Высокий.** Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно, наблюдается согласованность в движениях рук и ног (в ходьбе и беге); ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним; выдерживает заданный темп, проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

**Минимальные результаты**

Бег на 10 м .....	10,2 сек
Прыжок в длину с места. . . . .	30 см
Бросание предмета .....	2,5-3 м
Спрыгивание (прыжок в глубину).....	15 см



**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

Сентябрь

Основные задачи на I квартал (сентябрь – ноябрь)

- Побуждать детей к эмоциональному отклику и желанию участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях;
- Формировать произвольное согласование движений рук и ног.

Недели	Дата	Вид занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1 Здравствуй, детский сад		традиционное	Свободное	Свободная ходьба за воспитателем		«Птички»	Ходьба по дорожке – между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 35-30 см) - к кукле				Бегите ко мне Пляшут малыши
2 Мой дом. Наша группа.		традиционное		Ходьба врассыпную	Бег за воспитателем	С погремушками				Ползание на четвереньках (4-6 м) к собачке (2-3 раза) <b>О</b>	Догоните меня Кошечка крадется Все дальше и выше

4 Краски осени	3 Урожай
Традиционное	Игровое занятие «Куточка Ряба»
Ходьба между стульями	Ходьба стайкой за воспитателем
Бег в чередовании с ходьбой	Бег за воспитателем
На стульях	С мячом
Ходьба по доске, положенной на пол (длина 2,5 – 3 м, ширина 25-30 см).	Подскоки на месте на двух ногах
Взойти на ящик (50X 50X20) и сойти с него	Прокатывание мяча друг другу из положения сидя на полу и стоя
В гости к куклам	Мой веселый звонкий мяч
Прячем мишку	Найди мяч Наседка и цыпленка

Октябрь

Основные задачи на I квартал (сентябрь – ноябрь)

- Побуждать детей к эмоциональному отклику и желанию участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях;
- Формировать произвольное согласование движений рук и ног.

Занятия	Дата	Вид занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1 Животный мир		Традиционное		Ходьба и бег (в чередовании) за воспитателем с остановкой в разных углах зала		Без предметов				Лазанье по гимнастической стенке или башенке любым способом	Догони мяч Все захлопали в ладоши Воробушки
2 Животный мир		Традиционное		Ходьба в чередовании с бегом (не натываясь друг на друга)		Остановиться в рассыпную ОРУ с платочком	Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до определенного места		Прокатывание мяча.		Собачка Тучи и ветер Кидаем мячики

4 Культура и традиции	3 Я - человек
Традиционное	Игровое «Репка»
Свободное построение	Свободное построение
Ходьба за воспитателем с остановкой в разных углах комнаты	Ходьба стайкой за воспитателем
Бег за воспитателем	Бег друг за другом
С кубиками	Без предметов
Ходьба по гимнастической скамейке – «идем по мостику»	Подскоки на двух ногах с продвижением вперед 0
Бросание мяча на дальность из-за головы 0	Бросание и ловля мяча друг другу из разных и.п. 0
Ползание на четвереньках между линиями (ширина 40-35 см) 3	
Догони мяч Чижик	Через ручеек Поезд

6 Наш быт	5 Наш быт
Традиционное	Традиционное
Ходьба парами	Ходьба и бег в чередовании за воспитателем
Бег с погремушкой	
С погремушками	С шишками
	Прыжки в длину с места через веревку, лежащую на полу <b>0</b>
Бросание мяча на дальность от груди <b>0</b> Прокатывание мяча друг другу <b>3</b>	Бросание мяча двумя руками на дальность из-за головы <b>3</b>
Через ручеек Птичка	Кидаем мячики Воробушки

8	Дружба	7	Дружба
	Традиционное		Традиционное
	Ходьба с обручем в руках со сменной темпа		Ходьба с ленточкой в руках
	Бег со сменной темпа		Бег за воспитателем
	С обручем		С ленточкой
	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		Ходьба по наклонной доске вверх и вниз
3			
	Бросание и ловля мяча		Бросание мяча на дальность от груди
0		3	
	Вороны		Солнышко и дождик
	Солнышко и дождик		

## Ноябрь

### Основные задачи на I квартал (сентябрь – ноябрь)

- Побуждать детей к эмоциональному отклику и желанию участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях;
- Формировать произвольное согласование движений рук и ног.

Недели	Дата	Вид занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
<b>1</b>		традиционное		Ходьба с мешочком в руках с воспитателем	Бег с воспитателем	С мешочком		Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку <b>0</b>	Метание на дальность правой и левой рукой <b>3</b>	Перешагивание через препятствие	Мы топчем ногами топ-топ-топ Лови меня
<b>2</b>		традиционное	В круг	Ходьба в чередовании с бегом		С мячом			Катание мячей	Перешагивание через препятствие (кубики) <b>3</b>	Кто тише Мяч



4	3	Домашние животные и птицы	Домашние животные и птицы
Традиционное	Игровое занятие «Упрямые козы»	В колонну по одному	Свободное построение
Ходьба в колонне	Ходьба стайкой за воспитателем	Бег в колонне	Бег в разных направлениях
С флажками	Без предметов		Ходьба по «тропинке» (ширина – 25 см) <b>П</b>
Прыжки в длину с места через веревку <b>3</b>			Бросание и ловля мяча от груди <b>3</b>
Ползание на четвереньках <b>С</b> Подлезание под рейку <b>О</b>	Перелезание через бревно (любым удобным способом)	Догони мяч Кто попадет	Самолеты Собираем шарики

<p><b>6</b></p> <p>Кто как готовится к зиме</p>	<p><b>5</b></p> <p>Кто как готовится к зиме</p>
<p>Традиционное</p>	<p>Традиционное</p>
<p>В круг</p>	<p>В круг</p>
<p>Ходьба со сменной движений для рук</p>	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки</p>
<p>Бег 20 сек</p>	
<p>С плагочком</p>	<p>Без предметов</p>
<p>Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p><b>3</b></p>	
<p>Прыжки в длину в ворота</p> <p><b>0</b></p>	<p>Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку</p> <p><b>3</b></p>
<p>Катание мяча в воротца</p> <p><b>0</b></p>	<p>Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой</p> <p><b>3</b></p>
<p>Пчелка</p> <p>Собираем шарики</p>	<p>Зайчика</p> <p>Солнышко и дождик</p>

8	7
Город мастеров	Город мастеров
Традиционное	Традиционное
Ходьба и бег в чередовании в колонне по одному	В колонну по одному
Ходьба и бег в чередовании в колонне по одному	Ходьба в чередовании с бегом в колонне по одному
Без предметов	С погремушками
	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз
Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные на расстоянии 15-20 см	Прыжки в длину с места через две веревки, положенные параллельно
3	0
Ползание на четвереньках и подлезание под дугу	
С	
Воробышки и автомобиль Кот и мыши	Воробышки и автомобиль Игра с пишками

Декабрь

Основные задачи на II квартал (декабрь - февраль)

- Формирование активности в выполнении физических упражнений вместе с воспитателем;
- Побуждать к действию по ходу разыгрываемого сюжета по указаниям взрослого.

Недели	Дата	Вид занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1		традиционное	В колонну по одному	Ходьба в чередовании с бегом в колонне		С шишками			Метание на дальность правой и левой рукой <b>3</b>	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. <b>0</b>	Поезд Мы топаем
2		традиционное	В колонну по одному	Ходьба и бег в чередовании в колонне		С ленточкой	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз <b>3</b>		Бросание и ловля мяча <b>3</b>		Пройти по ребристой доске Беги, лови

4 Зимние забавы	3 Зимние забавы
традиционное	Игровое «Горшок каши»
В колонну по одному	Свободное построение детей
Ходьба и бег между обручами	Ходьба «змейкой» за воспитателем
С обручами	Без предметов
Ходьба по гимнастической скамейке	
Прыжки в длину с места через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 15-20 см.	Перепрыгивание через линию 3
С	Перекладывание мяча через веревку 0
Лазанье по гимнастической стенке любым способом	
0 Выпал беленький снежок Игра с собачкой	Воробушки и кот Воробушки и автомобиль

<p><b>6</b></p> <p><b>Новогодний калейдоскоп</b></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Новогодний калейдоскоп</b></p>
<p>традиционное</p>	<p>традиционное</p>
<p>В колонну по одному</p>	<p>В колонну по одному</p>
	<p>Ходьба в чередовании с бегом</p>
<p>Бег в чередовании с ходьбой в колонне</p>	
<p>С мячом</p>	<p>С мешочком</p>
	<p>Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку</p> <p><b>3</b></p>
<p>Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками</p> <p><b>С</b></p>	<p>Бросание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой</p> <p><b>0</b></p>
<p>Ползание на четвереньках и подлезание под рейку</p> <p><b>3</b></p>	
<p>Пузырь</p> <p>Мы топает</p>	<p>Воронята</p> <p>Пузырь</p>

8	Новогодний калейдоскоп		
	Новогодний калейдоскоп		7
		традиционное	традиционное
В колонну		В колонну	В колонну по одному
Ходьба в чередовании с бегом широким шагом		Ходьба в чередовании с бегом широким шагом	Ходьба высоко поднимая колени в чередовании с обычной
		Бег друг за другом	
С флажком		Без предметов	
			Ходьба по наклонной доске вверх и вниз
			3
			Прыжки в длину с места на двух ногах
			0
		Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой	
		3	
		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	
		3	
		Птички в гнездышках	Птички в гнездышках
		Кто тише	

Основные задачи на II квартал (декабрь - февраль)

- Формирование активности в выполнении физических упражнений вместе с воспитателем;
- Побуждать к действию по ходу разыгрываемого сюжета по указаниям взрослого.

Недели	Дата	Вид занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
3		В гостях у сказки	традиционное								
			В круг	Ходьба в чередовании с бегом По сигналу остановиться и подуть на платочек		С платочком			Кагание мяча в воротца <b>О</b>	Лазанье по гимнастической стенке <b>З</b>	Догони меня прятки
4		В гостях у сказки	традиционное								
			В круг	Ходьба в чередовании с бегом		С мешочком		Прыжки в длину с места на двух ногах <b>С</b>	Бросание мешочка с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой <b>П</b>		Сидит наш пес Барбос Мишенька



6 Моя семья	5 Этикет
традиционное	Игровое «Как лисичка бычка обидела»
В круг	В кругу
Ходьбе и бег со сменной темпа движения	Ходьба «змейкой»
	Непрерывный бег 30 сек.
С обручем	Без предметов
Ходьба по гимнастической скамейке <b>П</b>	Бег между двумя линиями (расстояние между линиями 20 см) <b>О</b>
Спрыгивание со скамейки <b>О</b>	
Ползание на четвереньках и подлезание под рейку <b>П</b>	Подтягивание на гимнастической скамье (произвольно)
Жуки Найди, где спрягана кукла	Кто дальше бросит Поезд

Февраль

Основные задачи на II квартал (декабрь - февраль)

- Формирование активности в выполнении физических упражнений вместе с воспитателем;
- Побуждать к действию по ходу разыгрываемого сюжета по указаниям взрослого.

Недели	Дата	Вид занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1		традиционное	В колонну	Ходьба и бег между стульями, расставленными в шахматном порядке		На стуле			Метание вдаль двумя руками из-за головы <b>О</b> Катание мяча в ворота <b>П</b>		Воробышки и автомобиль Прибежали в уголок
2		традиционное	Парами	Ходьба в колонне по одному с флажком в руке		С флажком		Прыжки в длину с места <b>П</b>		Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее <b>З</b>	Через речку Мяч в ворота Кто тише

<p>4</p> <p>Маленькие исследователи</p>	<p>3</p> <p>Маленькие исследователи</p>
<p>Традиционное</p>	<p>Игровое «Волк и семеро козлят»</p>
<p>Парами</p>	<p>Свободное</p>
<p>Ходьба и бег в чередовании в колонне по одному и врассыпную</p>	<p>Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, чередуя мелкий и широкий шаг</p>
	<p>Врассыпную</p>
<p>С платочками</p>	<p>В кругу, без предметов</p>
<p>Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>II</p>	
	<p>Перепрыгивание через две линии</p> <p>II</p>
<p>Бросание мяча воспитателю и ловля мяча</p> <p>3</p>	<p>Бросание в цель одной и двумя руками</p> <p>С</p>
	<p>Подтягивание на гимнастической скамейке, лежа на животе</p> <p>II</p>
<p>Кот и мышки</p> <p>Курочка-хохлатка</p>	<p>Мама и дети</p> <p>Кто тише</p>

<p style="text-align: center;"><b>6</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Миром правит доброта</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Миром правит доброта</b></p>
<p style="text-align: center;">традиционное</p>	<p style="text-align: center;">Традиционное</p>
<p style="text-align: center;">в колонну по одному</p>	<p style="text-align: center;">Парами</p>
<p style="text-align: center;">Ходьба с кубиком в руках</p>	
<p style="text-align: center;">Бег в чередовании с ходьбой</p>	<p style="text-align: center;">Бег в чередовании с ходьбой с погремушкой</p>
<p style="text-align: center;">с кубиком</p>	<p style="text-align: center;">С погремушкой</p>
	<p style="text-align: center;">Подпрыгивание вверх – коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки ребенка на 10-15 см</p>
<p style="text-align: center;">Катание мяча друг другу</p> <p style="text-align: center;"><b>С</b></p>	
<p style="text-align: center;">Ползание на четвереньках и подлезание под рейку</p> <p style="text-align: center;"><b>П</b></p>	<p style="text-align: center;">Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</p> <p style="text-align: center;"><b>З</b></p>
<p style="text-align: center;">Догони мяч</p> <p style="text-align: center;">Снежная карусель</p> <p style="text-align: center;">Берегись, заморожу</p>	<p style="text-align: center;">Догони меня</p> <p style="text-align: center;">Куры и петух</p> <p style="text-align: center;">Кот Васыка</p>

8 Наши защитники	7 Наши защитники
Традиционное	Традиционное
В круг	В колонну по одному
Ходьба с заданием для рук	Чередование ходьбы и бега
Непрерывный бег 35 сек	
С ленточками	С шишкой
Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны II	
Прыжки в длину с месту С	
	Катание мяча под дугу на расстоянии 1 м II
	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке З
Лиса в курятнике Снежиночки-пушиночки Найди Снегурочку	Поезд Огород Мороз- Красный нос

Основные задачи на III квартал (март - май)

- Самостоятельно воспроизводить ранее освоенные движения;
- Приучать детей реагировать на сигналы;
- Развивать умение действовать сообща.

Недели	Дата	Вид занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1 Женский день		традиционное	Парами	Ходьба и бег чередуются		С мячом			Бросание мяча на дальность из-за головы <b>П</b> Катание мяча в ворота <b>П</b>		Кошка и мышка Игра в лошадки
2 Женский день		традиционное	В колонне по одному	Ходьба и бег между обручами		С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейке спрыгнуть <b>П</b>		Бросание мяча на дальность из-за головы <b>З</b>		Походи и побегай Подпрыгни до ладошки

4	3	Быть здоровыми хогим	Быть здоровыми хогим
Традиционное	Игровое «Заюшкина избушка»	В колонну по одному	В кругу
Ходьба «змейкой» между стульями	Перешагивание из обруча в обруч	Бег «змейкой»	Непрерывный бег 40 сек.
На стуле	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке	
		Метание «снежков» в горизонтальную цель (расстояние 2-3 м)	II
Ползание на четвереньках до рейке, подлезание под нее	Лазание детей по стремянке	Пузырь Ноги большие, ноги маленькие	O Найди Лису-плутовку Дорожка препятствий

<p style="text-align: center;"><b>6</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Весна шагает по планете</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Весна шагает по планете</b></p>
<p style="text-align: center;">Традиционное</p>	<p style="text-align: center;">Традиционное</p>
<p style="text-align: center;">В колонну по одному</p>	<p style="text-align: center;">В кругу</p>
<p style="text-align: center;">Ходьба и бег в чередовании</p>	<p style="text-align: center;">Ходьба по кругу взявшись за руки</p>
	<p style="text-align: center;">Бег враспынную</p>
<p style="text-align: center;">Без предметов</p>	<p style="text-align: center;">С флажком</p>
<p style="text-align: center;">Ходьба по наклонной доске с последующим заданием</p> <p style="text-align: center;"><b>3</b></p>	<p style="text-align: center;">Ходьба по шнуру, положенному на пол</p> <p style="text-align: center;"><b>0</b></p>
	<p style="text-align: center;">Прыжки в длину с места на двух ногах</p> <p style="text-align: center;"><b>II</b></p>
<p style="text-align: center;">Бросание и ловля мяча</p> <p style="text-align: center;"><b>II</b></p>	<p style="text-align: center;">Метание на дальность правой и левой рукой</p> <p style="text-align: center;"><b>3</b></p>
<p style="text-align: center;">Солнышко и дождик</p> <p style="text-align: center;">Зайчики перебегают</p>	<p style="text-align: center;">Солнышко и дождик</p> <p style="text-align: center;">Покажи мяч ко мне</p>



8 Книжка на неделю	7 Книжка на неделю
Традиционное	Традиционное
Ходьба и бег враспынную с погремушкой в руке	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке
С погремушкой	С платочком
Прыжки с гимнастической скамейки <b>О</b>	Прыжки в длину с места через веревки, положенные параллельно на расстоянии 20-25 см
Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой <b>С</b>	
	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке <b>П</b>
Кто умеет чисто мыться Бабушка и котенок	Мой веселый звонкий мяч Солнечные зайчики

Основные задачи на III квартал (март - май)

- Самостоятельно воспроизводить ранее освоенные движения;
- Приучать детей реагировать на сигналы;
- Развивать умение действовать сообща.

Недели	Дата	Вид занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1		Цирк. Театр	Традиционное	В колонне по одному	Со сменной направления	Бег	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке 3	Бросание мяча воспитателю и ловля мяча II		Идем по мостику Быстрее - медленнее
2		Цирк. Театр	Традиционное	В колонну по одному	На носках, на внешней части стопы	Непрерывный бег	С платочком	Прыжки в длину с места на двух ногах 3	Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой 3	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу 3	Попрыгай на носочках Котят и щенят

4 Космос	3 Космос
Традиционное	Игровое «Гермокс»
В кругу	
Ходьба, во время которой ритмично ударять кубик о кубик	Ходьба в колонне по одному
Бег в колонне по одному (40 сек)	Непрерывный бег (50-70 сек)
С кубиками	Без предметов в кругу
Ходьба по наклонной доске вверх и вниз С	Перешагивание детей из круга в круг
Прыжки на двух ногах П	Прыжки на двух ногах П
Бросание мяча вверх и вниз через сетку О	Бросание предмета в горизонтальную цель одной и двумя руками С
Качели Катаем мяч	Жуки Найди и принеси

<p style="text-align: center;"><b>6</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Волшебница вода</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Волшебница вода</b></p>
<p style="text-align: center;">Традиционное</p>	<p style="text-align: center;">Традиционное</p>
<p style="text-align: center;">По кругу</p>	<p style="text-align: center;">В колонну по одному</p>
<p style="text-align: center;">Ходьба и бег с лентой в руке</p>	<p style="text-align: center;">Ходьба в чередовании с бегом</p>
<p style="text-align: center;">С ленточкой</p>	<p style="text-align: center;">С шишками</p>
<p style="text-align: center;">Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p style="text-align: center;"><b>3</b></p>	<p style="text-align: center;">Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 25-30 см</p> <p style="text-align: center;"><b>П</b></p>
<p style="text-align: center;">Бросание и ловля мяча</p> <p style="text-align: center;"><b>О</b></p>	<p style="text-align: center;">Метание шишек на дальность правой и левой рукой</p> <p style="text-align: center;"><b>З</b></p>
<p style="text-align: center;">Найди</p> <p style="text-align: center;">Солнышко и дождик</p>	<p style="text-align: center;">Бабочки</p> <p style="text-align: center;">Спрячу куклу Машу</p>

8	7
Встречаем птиц	Встречаем птиц
Традиционное	Традиционное
В колонне по одному	В колонне
Ходьба и бег за воспитателем со сменной направления	Ходьба и бег в медленном и быстром темпе
С мешочком	С обручем
Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	
3	
Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой	Бросание мяча на дальность от груди
3	3
Лови и бросай – мяч не потеряй Игра в поезд	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
	3 Птички в гнездышках Все выше и выше

Основные задачи на III квартал (март - май)

- Самостоятельно воспроизводить ранее освоенные движения;
- Приучать детей реагировать на сигналы;
- Развивать умение действовать сообща.

Недели	Дата	Вид занятия	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
<b>1</b> Праздник весны и труда		традиционное	Парами	Ходьба в колонне по одному и враспынную	В чередовании с ходьбой	С мячом	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз <b>З</b>	Прыжки в длину с места на двух ногах <b>С</b>	Бросание на дальность из-за головы обеими руками <b>П</b>		Пузырь Загорелся Кошкин дом
<b>2</b> День Победы		традиционное	В колонне	Ходьба «змейкой» между стульями	Бег в чередовании с ходьбой «змейкой»	На стуле			Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой <b>З</b>	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу <b>П</b>	Ниточка накручивается Игра с куклой

4	3	Вот какие мы стали большие	Мир природы (насекомые)
Традиционное	Игровое «Колобок»		
В круг	В колонну		
Ходьба и бег с мячом в руках в чередовании	Ходьба в колонне по одному		
	Бег на скорость (30-50 сек)		
С мячом	В кругу без предметов		
Ходьба по гимнастической скамейке <b>П</b>	Перешагивание детей с ящичка на ящич (высота 10-15 см) <b>О</b>		
	Спрыгивание с предмета высотой 15 см		
Бросание мяча через сетку и в сетку <b>З</b>	Бросание предмета в даль удобным способом <b>П</b>		
	Лазание по гимнастической стенке удобным способом <b>П</b>		
Бросание мяча вперед Игра с куклой	Мотылек		