



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №52
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ д/с № 52
Красносельского района СПб
Протокол № 1
от «29» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Врио заведующего
Н.А. Кузьминой
Приказ № 132-А
от «29» августа 2022 г.

С учетом мнения Совета Родителей
ГБДОУ д/с № 52 Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол от «29» августа 2022 г. № 1

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
Образовательная область «Физическое развитие»
для детей 3 – 4 года
на 2022– 2023 учебный год

Разработал:
инструктор
по физической культуре
Семёнова И.М.

Санкт-Петербург

2022

Содержание

I	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы. Планируемые результаты.	5
II	Содержательный раздел	
2.1.	Содержание образовательной работы с детьми по физическому развитию	8
2.2.	Комплексно-тематическое планирование	12
2.3.	Содержание физкультурно – оздоровительной работы в летний период	23
2.4.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы. Способы поддержки детской инициативы. Реализация ОО «Физическое развитие» через интеграцию образовательных областей	24
2.5.	Формы взаимодействия с родителями воспитанников	28
III	Организационный раздел	
3.1.	Организация режима работы	28
3.2.	Культурно-досуговая деятельность	30
3.3.	Развивающая предметно-пространственная среда	31
3.4.	Учебно – методический комплект	33
3.5.	Список литературы	33
	Приложение. Календарное планирование НОД на 2022-2023 учебный год	34

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дошкольное детство – самоценный период в жизни человека, период наиболее стремительного физического и психического развития ребенка, первоначального формирования физических и психических качеств, необходимых человеку в течение всей последующей жизни, характеризующийся пластичностью, нераздельностью образного восприятия мира, потребностью безопасности и защиты со стороны взрослых. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д.

Основой всестороннего развития ребёнка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованная совместная деятельность взрослого и ребёнка по физической культуре, а также свободная двигательная деятельность ребёнка улучшают деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно – двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребёнок познаёт мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребёнок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

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

Исходя из поставленной цели, формируются следующие задачи:

- Развитие физических качеств.
- Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
- Правильное выполнение основных движений.
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- Овладение подвижными играми с правилами.
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.
- Укрепление здоровья детей.
- Создание условий для реализации потребности в двигательной активности;
- Выявление интересов, склонностей, способностей, приобщение к традициям большого спорта.

В дошкольном возрасте наряду с совместной деятельностью взрослого и детей, складываются навыки самостоятельной детской (игровой, коммуникативной, исследовательской, трудовой, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) деятельности не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении специфичных для дошкольного образования режимных моментов в повседневной жизни детского сада.

Рабочая программа разработана в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 52 Красносельского района Санкт-Петербурга (далее-ООП ДО), на основе Закона об образовании РФ, Приказа Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного

образования)), Примерной основной образовательной программой дошкольного образования, Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20"Санитарно эпидемиологические требования

к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"», Приказа Минобрнауки РФ от 30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей младшей группы и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Содержание рабочей программы учитывает интеграцию образовательных областей, что позволяет обеспечить разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Срок реализации Программы – 1 год (2022 -2023 учебный год)

Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей

Климатические особенности

Климатические условия Северо-Западного региона имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс ДОУ включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости, проводятся Дни здоровья, используются различные оздоровительные технологии для повышения двигательной активности и улучшения самочувствия детей. В течение учебного года организуются Дни здоровья, недели Здоровья, создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной, игровой деятельности детей, проводятся физкультурные досуги, праздники, развлечения.

В холодное время года (при благоприятных погодных условиях) удлиняется пребывание детей на прогулке. В теплое время года жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе.

В режим дня групп ежегодно включены ряд мероприятий, направленных на укрепление физического и психического здоровья детей: проводятся дни здоровья, бодрящая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика, динамические паузы, подвижные игры, релаксация, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, самомассаж, технологии музыкального воздействия, используются тренажеры, организуются мероприятия на свежем воздухе.

Исходя из климатических особенностей региона, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

- **Холодный (учебный) период** (сентябрь – май) - составляется определенный режим дня и расписание непосредственно образовательной деятельности;
- **Теплый, летний период** (июнь - август) - составляется другой режим.

Жизнедеятельность в теплый период преимущественно организуется на открытом воздухе.

- **Вариативные режимы** (щадящий, на неблагоприятную погоду, на день бассейна, при пониженной температуре в помещениях ДОУ, в день организации утренника, во время карантина)

Лист здоровья

№ гр.	Фамилия, имя ребёнка	Физ. группа	Рекомендации врача-педиатра
1			

Возрастные особенности детей 3-4 лет (группы № 8, № 6)

Физическое развитие

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными *движениями* (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными *гигиеническими навыками* самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

1.2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы Планируемые результаты.

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого).
- Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге при ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 метров.

Система комплексного сопровождения индивидуального развития ребенка

2 раза в год (сентябрь, апрель-май) проводится оценка индивидуального развития воспитанников, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности .по физическому развитию

Инструментарий для педагогической диагностики - журналы наблюдений детского развития (дошкольный возраст) - раздел «Физическое развитие», фиксация результатов наблюдений на физкультурных занятиях.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его индивидуального плана развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Журнал наблюдения и оценки развития (мониторинг освоения ООП ДО)

Ребенок _____ группа _____ пол _____

Воспитатели: _____

Уровни показателей : Р- в развитии; П – при умеренной поддержке; С– самостоятельно;

	Критерии развития (3-4 года)	Этапы наблюдений	
		I	II
Физическое	Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого).		
	Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.		
	Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.		
	Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.		
	Сохраняет равновесие при ходьбе и беге при ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.		
	Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.		
	Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.		
	Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 метров.		

Комплексная оценка освоения детьми образовательной программы ДОУ

Таблицы педагогической диагностики составлены на основе методических рекомендаций «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста», разработанных КПН Н.Л. Петренкиной доцентом кафедры оздоровительной физической культуры РГПУ им. А. И. Герцена.

Физическая подготовленность дошкольников младшего возраста оценивается качественно и характеризует уровень овладения основными движениями. Проводится в игровой форме во время занятий и индивидуальной работы.

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Ходьба		Бег		Ползание, лазание		Катание, бросание, ловля, метание мяча		Прыжки в длину с места		Результат	
		сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май

Ходьба.

3 (самостоятельно) – Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.

2 (при умеренной поддержке) – во время ходьбы опускает голову, шаркает ногами, меняет направление, по указанию взрослого исправляет свои ошибки;

1 (в развитии) – при ходьбе опускает голову, сильно размахивает руками, шаркает ногами, меняет направление движения, на указания взрослого не реагирует.

Бег.

3 (самостоятельно) – Умеет бегать, сохраняя равновесие. Умеет сохранять темп и направление бега с опорой на ориентиры и указания взрослого. Сохраняет свободное движение рук.

2 (при умеренной поддержке) – Бегаёт, сохраняя равновесие, со свободным движением рук. Нарушает направление движения, исправляет ошибки по указанию взрослого.

1 (в развитии) – Бегаёт, наклоняя туловище вперёд, сильно размахивая руками. Не сохраняет направления движения, меняя направление, сталкивается с детьми.

Ползание, лазание.

3 (самостоятельно) – Ползает разными способами, ритмично чередуя движения рук и ног, смотрит в направлении движения. Умеет менять направление, ползать в ограниченном пространстве (дорожки из веревок, «змейкой», между предметами и т.д.). Уверенно поднимается по гимнастической лестнице на 3-4 перекладины, стараясь применить чередующийся шаг, самостоятельно спускается приставным шагом. Использует правильный хват руки: четыре пальца сверху, большой снизу.

2 (при умеренной поддержке) – Ползает разными способами ритмично чередуя движения рук и ног, иногда опускает голову, неловко маневрирует в ограниченном пространстве. Влезает на несколько перекладин гимнастической лестницы приставным шагом. Самостоятельно спускается вниз. Не использует правильный хват руки.

1 (в развитии) – Ползает неуверенно, по прямой, с опущенной головой, отказывается выполнять задания. Может подняться на несколько перекладин гимнастической лестницы. Самостоятельно не спускается. Не использует правильный хват руки.

Катание, бросание, ловля, метание мяча.

3 (самостоятельно) – Умеет подбрасывать мяч вертикально, невысоко, не запрокидывая голову, подставляя руки под падающий мяч. Бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил вертикально, ловит мяч, обхватывая его руками с обеих сторон, слегка наклоняя туловище.

2 (при умеренной поддержке) – Бросает мяч вертикально, слегка запрокидывая голову, не успевает подставить руки под падающий мяч. Бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил вертикально. Часто не может поймать мяч, сильно наклоняясь за ним.

1 (в развитии) – Подбрасывает мяч вверх и бросает о землю под большим углом, с излишним мышечным усилием. Пытается поймать мяч, запрокидывая голову, либо сильно к нему наклоняясь.

Прыжки.

3 (самостоятельно) – Энергично отталкивается одновременно двумя ногами, мягко приземляется на обе ноги. При полёте ноги слегка согнуты, руки свободны.

2 (при умеренной поддержке) – Отталкивается одной ногой, приземляется на две, или отталкивается двумя, приземляется на одну ногу.

1 (в развитии) – Отталкивается одной ногой, приземляется на одну ногу. Приземление тяжёлое.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной работы с детьми по физическому развитию Физическое развитие.

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

Задачи:

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- создание системы игр, мероприятий и соответствующей развивающей предметно-пространственной среды, направленно на формирование культуры безопасности жизнедеятельности детей в быту и повышение уровня подготовленности детей к поведению в условиях чрезвычайных ситуаций.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

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

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

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

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

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

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

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

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

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

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Реализация вариативной части программы

Вариативная часть сформирована на основе регионального компонента и основана на интеграции парциальных программ и образовательных технологий:

- В.Г.Алямовская «Здоровье», Нижний Новгород, 1993 год

Сопровождение реализации профилактико-оздоровительной работы в группах

№ п/п	Содержание	Периодичность выполнения	Время
Оптимизация режима			
1	Определение оптимальной нагрузки, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	постоянно	в теч. года
2	Соблюдение вариативных режимов	постоянно	в теч. года
3	Щадящий режим в адаптационный период (для вновь поступающих детей, детей после болезни)	постоянно	в теч. года
Охрана психического здоровья			

1	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно несколько раз в день	в теч. года
Профилактика заболеваемости			
1	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно несколько раз в день	в теч. года
2	Дыхательная, зрительная гимнастика в игровой форме	3 р. в день во время утр. зарядки, на прогулке, после сна	в теч. года
3	Хождение босиком по «дорожке здоровья» (профилактика плоскостопия)	После сна, во время физкультурных занятий, в самостоятельной двигательной деятельности	в теч. года
4	Вариативные режимы дня (при неблагоприятной погоде, при пониженной комнатной температуры - в межсезонье, при эпидемии гриппа, ОРВИ, при карантине)	Соответствующие периоды	в теч. года
Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка			
1	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года) Контрастные воздушные ванны	ежедневно	в теч. года
2	Прогулки на воздухе в любую погоду (с соблюдением вариативного режима)	ежедневно	в теч. года
3	Хождение босиком по «дорожке здоровья» (профилактика плоскостопия)	ежедневно	в теч.года

- Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-7 лет в ДОУ: Т.М.Бондаренко. – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012

2.2. Комплексно-тематическое планирование.

Организация физкультурно-оздоровительной работы строится также с учетом комплексно-тематического планирования в группах ДОУ

Месяц	Тема	Комплекс общеразвивающих упражнений	Развитие основных видов движений	Физкультурный досуг
Сентябрь	Здравствуй, детский сад!, Мы знакомимся. Наша группа, наши игрушки	1.«Радость». И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Поднять и отвести руки в стороны, обнять себя руками: рады Вас видеть! (4-5 раз). 2.«Здравствуйте!». И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Медленно повернуться влево – вперёд, плавно наклониться (слегка), сказать: здравствуйте; слегка наклониться вперёд: здравствуйте; слегка наклониться вправо – вперёд: здравствуйте (3-4 раза). 3.«Спрятались». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, обнять колени руками: спрятались! 4.«Мячики». И.п.: произвольное. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой (8-10 раз).	<u>Задачи:</u> Педагогическое наблюдение Познакомить детей с физкультурным залом. Учить выполнять основные виды движений правильно, соблюдать прямолинейное направление, реагировать на сигнал. <u>Содержание:</u> - ходьба с одной стороны зала на другую - ползание на четвереньках (колени – ладони) - бросание большого мяча от груди - лазание по гимнастической стенке -прокатывание большого мяча - подпрыгивания на двух ногах, ноги вместе-ноги врозь - остановка во время ходьбы и бега	«Как весело у нас в спортивном зале!» <u>Задачи:</u> 1. Обогащать детей яркими впечатлениями во время двигательной активности в спортивном зале. 2. Доставлять радость от ощущений движений. 3. Привлекать детей к коллективным действиям. <u>Оборудование:</u> игрушка - плюшевый заяц, резиновые игрушки на каждого ребёнка <u>Игровые упражнения:</u> «Прогулка с игрушкой», «Как у наших у ребят». <u>Подвижные игры:</u> «Игрушки», «Бегите ко мне!»,
Октябрь	.Разноцветный мир 2.Осень золотая	Упражнения без предметов. 1.И. п. ^x — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз). 2.И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз). 3.И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 4.И. п. — ноги слегка расставлены,	<u>Задачи:</u> Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Укреплять мышцы, формировать координацию движений. Учить правильно выполнять основные виды движений, закреплять ранее полученные двигательные навыки. Приучать действовать совместно в общем для всех темпе, находить своё место при построениях. <u>Содержание:</u> - ходьба шеренгой и бег с одной стороны площадки на другую (10-20м) - прыжок вверх с касанием предмета головой	«Угощение для зверей». <u>Задачи:</u> 1. Обогащать детей яркими впечатлениями во время двигательной активности в спортивном зале. 2. Доставлять радость от ощущений движений. 3. Привлекать детей к коллективным действиям. 4. Расширять представления детей о времени сбора урожая, о некоторых овощах, фруктах, ягодах, грибах. <u>Оборудование:</u> муляжи картофеля, свёклы, моркови, гриба, яблока, ветка рябины, малые мячи на каждого ребёнка, массажные мячи по

		<p>руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).</p> <p>5. Дети собирают рассыпанные по залу листья и отдают их воспитателю.</p> <p>6. Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок).</p>	<p>- ползание «змейкой» между расставленными предметами</p> <p>- катание мяча через ворота (ш-60-50см) с расстояния 1 – 1.5м</p> <p>- ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2.5-3м, ширина 25-20см)</p>	<p>количеству детей, иллюстрации животных (мышь, заяц, белка, сойка, ёж), дуги – воротики или обручи, кубики по количеству детей.</p> <p><u>Игровые упражнения:</u> «Пролезь в воротики», «Ходит ёжик без дорожек».</p> <p><u>Подвижные игры</u> «Собери овощи», «Птицы и рябина».</p>
ноябрь	Я здоровым быть хочу! Домашние животные	<p>1. Ходьба в колонне за воспитателем.</p> <p>2. «Кот сердится». И.п.: стоя, ноги на ш.с., руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы в кулак. Поочерёдное вытягивание рук вперёд с разжиманием пальцев (кот царапает) (6 раз).</p> <p>3. «Петух машет крыльями». И.п.: стоя, ноги на ш.с., руки вдоль туловища. Поднимание и опускание рук в стороны и вниз (6 раз).</p> <p>4. «Гусь шипит». И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки вдоль туловища. Выставить одну ногу вперёд, наклон туловища вперёд, голову слегка поднять, сказать: «Ш-ш-ш» (4 раза).</p> <p>5. «Собака машет хвостом». И.п.: стоя на четвереньках. Повороты бёдер вправо – влево (6 раз).</p> <p>6. «Лошадь бьёт копытом и скачет». Сначала потопать поочерёдно правой – левой ногами, затем бег в рассыпную по залу.</p> <p>7. Ходьба в колонне за воспитателем.</p>	<p><u>Задачи:</u> Учить ставить ногу на полупальцы, пятка не касается поверхности, ходить непринуждённо, держать осанку; учить бегать, используя свободное пространство, не толкаясь, уступать дорогу. Тренировать одновременное отталкивание и приземление обеими ногами, согласовывая с движениями рук. Развитие мышц верхнего плечевого пояса, рук, тренировать правильное ритмичное чередование рук и ног, развитие внимания, чувства пространства, равновесия. Учить строиться плечом к плечу свободно, ровно, не толкаться, держать осанку. Развитие сосредоточенности, внимания, волевых усилий, координации движений, двигательного опыта.</p> <p><u>Содержание:</u></p> <p>- ходьба на носках</p> <p>- бег в разных направлениях</p> <p>- прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд</p> <p>- ползание на четвереньках по доске, положенной на пол</p> <p>- бросание мяча двумя руками от груди</p> <p>- ходьба по доске</p>	<p>«Собака заблудилась».</p> <p><u>Задачи:</u></p> <p>1. Обогащать детей яркими впечатлениями во время двигательной активности в спортивном зале.</p> <p>2. Доставлять радость от ощущений движений.</p> <p>3. Привлекать детей к коллективным действиям.</p> <p>4. Расширять знания детей о среде обитания домашних животных.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи, иллюстрации диких животных и собаки.</p> <p><u>Игровые упражнения</u> «Из обруча в обруч», «Лиса», «Заяц», «Медведь».</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Лохматый пёс». «Найди, что спрятано», «Кролики».</p>
декабрь	Зима пришла. Зимние забавы. Новый год	<p>Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение: «Кабы не было зимы» из м.ф. «Зима в Простоквашино».</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колена «идём по сугробам».</p> <p>1. И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки</p>	<p><u>Задачи:</u> Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при</p>	<p>«Зимние забавы!»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <p>1. Обогащать детей яркими впечатлениями во время двигательной активности в спортивном зале.</p> <p>2. Доставлять радость от ощущений движений.</p>

		<p>скрестно обнимают себя за плечи. Повороты вправо – влево с потиранием ладонями плеч: «замёрзли» (6 раз).</p> <p>2.И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. Повороты в стороны с разведением рук в стороны и подним. вверх плеч: «удивление» (5 раз).</p> <p>3.И.п.: то же. Наклон вперёд, посмотреть на пол: «много снега», в и.п. (4-6 р).</p> <p>4.И.п.: то же. Поочерёдно ставить ноги вперёд на пятку: «вот какие сапожки» (6 раз).</p> <p>5.И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, «поболтать» ими вверх – вниз, сгибая колени, в и.п.: «упали в снег» (4 р).</p> <p>6.Ходьба, высоко поднимая колени: «идём через сугробы».</p>	<p>бросании, ловить мяч двумя руками одновременно. Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с высоким подниманием колен - бег в чередовании с ходьбой - прыжок в длину с места (30 – 40см) - подползание под верёвку, дугу (высота 40см) <p>бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 2 -1.5м</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по извилистой дорожке 	<p>3. Привлекать детей к коллективным действиям.</p> <p>4. Знакомить с зимними развлечениями, с зимними видами спорта, расширять представления о сезонных изменениях в природе.</p> <p><u>Оборудование:</u> демонстрационная игрушка – собака, летний набор для игры в песочнице, иллюстрации зимних развлечений детей на улице (катание на санках, игра в снежки, скольжение по ледяным дорожкам), зимний пейзаж, подушечки на каждого ребёнка, шарики из ваты и марли (диаметром 5 см.), гимнастические коврики</p> <p><u>Упражнение на релаксацию</u> «На дворе мороз и ветер»</p> <p><u>Игровые упражнения</u> «Катание на санках», «Снежки», «Снежинка».</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Щенок и снежинки», «Сугробы»</p>
январь	С кем дружит ель? 2.У кого какие шубки? (звери в лесу зимой)	<p>Упражнения с слововой шишкой или массажным мячом.</p> <p>1.«Белка с шишкой» .И.п.: стоя свободно, шишка в руках. Катание шишки в ладонях.</p> <p>2.«Белочка передаёт шишку вверх». И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки внизу. Поднять руки вверх, переложить шишку в другую руку, руки вниз (4 – 6 р).</p> <p>3.«Белочка передаёт шишку сзади». И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки вытянуты вперёд. Отвести руки назад, переложить шишку из руки в руку, в и.п.</p> <p>4.«Белка играет с шишкой». И.п.: сидя, ноги вытянуты в стороны. Прокатить шишку с наклоном вперёд до уровня ступней, в и.п.-4р</p> <p>5.«Белка прячет шишку». И.п.: сидя, ноги колечком, руки с шишкой перед грудью. Повернуться вправо,</p>	<p><u>Задачи:</u> Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать, переползать. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Упражнять в сохранении равновесия при многократном перешагивании. Учить держать мяч ладонями, энергично подбрасывать вверх и ловить ладонями. Учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Развивать быстроту, ловкость, равновесие.</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба с выполнением заданий - бег со сменой направления - прыжок в обруч, лежащий на полу - ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине гимнастической стенки - бросание мяча вверх и попытка ловить - перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу 	<p>«Медвежонок проснулся».</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Обогащать детей яркими впечатлениями, доставлять радость в ощущениях движений. 2.Привлекать детей коллективными индивидуальными действиями. 3.Релаксация и активация. 4.Закрепление двигательных навыков. 5.Расширение представлений о зимовании животных в лесу. <p><u>Оборудование:</u> гимнастические коврики, пиктограммы «удивление», «радость», иллюстрации зайца, медведя в берлоге, белки, лисицы, волка, малые мячи по два на каждого ребёнка</p> <p><u>Упражнения на релаксацию</u> «У ёлочки пушистой»</p> <p>Игровые упражнения «Собери шишки»,</p>

		положить шишку себе за спину, вернуться в и.п., показать руки «нет шишки». Повернуться в ту же сторону, взять шишку, в и.п. То же в др. стор (по 3 р). 6.«Белка нашла шишку». И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки вдоль туловища. Присесть, положить шишку перед собой, вернуться в и.п. Присесть, взять шишку, в и.п. (4 р).		«Медведь и заяц» <u>Подвижные игры:</u> «Звери в лесу», «Угадай, кто и где кричит».
февраль	..Едем, плаваем, летим (транспорт) 2. Для милых мам	Упражнения без предметов 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой. 3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение. 4. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение. 6. Игровое упражнение «По реке плывёт кораблик». Дети выполняют движения согласно текста. 7. Ходьба в колонне по одному.	<u>Задачи:</u> Учить ходить «змейкой» между конусами. Учить бегать по узкой дорожке прямо и с поворотами. Учить держать дистанцию, не толкаться, резко не останавливаться. Тренировать энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты. Закрепить умение переползать. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности и перешагивании. Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии. Закреплять умение энергично бросать мяч о пол, вдаль, ловить двумя руками одновременно. Закреплять умение ходить по скамье, ставить ногу на середину <u>Содержание:</u> - ходьба «змейкой» - бег по прямой и извилистой дорожке - прыжок в глубину с высоты 15 – 20см - переползание ч/з доску, верхний край приподнят на высоту 40см от пола - бросание большого мяча ч/з верёвку двумя руками - бросание мяча о пол и попытка ловить - ходьба по гимнастической скамье	«Путешествие домой». <u>Задачи:</u> 1.Создать эмоционально – положительную обстановку. 2.Обогатить детей яркими впечатлениями. 3.Привлечь каждого ребёнка к посильному участию в двигательной деятельности. 4.Доставить детям радость от ощущений во время физической активности. 5.Закрепление знаний о разных видах транспорта. <u>Оборудование:</u> рули, кубики по количеству детей, мягкие модули, демонстрационная игрушка – щенок <u>Малоподвижная игра</u> «На корабле». <u>Подвижные игры</u> «Автомобили». «Самолёты», «Цветные автомобили».
март	..Дом (мебель, посуда, одежда).	Ходьба и бег в колонне. 1.Дружно помогаем маме - ходьба на месте, 2.Мы бельё полощем сами – и.п.: ноги шире плеч, руки внизу. Не отрывая ног от пола, отвести руки в стороны, вернуться в и.п. То же в другую сторону (6 раз). 3.Раз, два, три, четыре – и.п.: ноги	<u>Задачи:</u> Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, учить чередовать движения рук и ног в пролезании в обруч. Учить держать мяч ладонями, энергично отталкивать мяч при броске. Учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры <u>Содержание:</u> - ходьба приставным шагом вперёд - бег с ловлей и увёртыванием	«Идём в гости к зайчику». <u>Задачи:</u> Создать эмоционально – положительный фон. Обогатить детей яркими впечатлениями. Привлечь каждого ребёнка к посильному участию в двигательной деятельности. Доставить детям радость от ощущений во время физической активности.

		<p>врозь, руки вдоль туловища. На каждый счёт: руки вперёд, в стороны, вверх, вниз.</p> <p>4.Потянулись, наклонились – и.п.: то же. Поднять руки вверх, встать на носочки, затем опустить руки, наклониться вперёд, руки опустить.</p> <p>5.Хорошо мы потрудились – прыжки на месте.</p> <p>Ходьба в колонне.</p>	<p>- прыжок ч/з предмет высотой 5 – 10см</p> <p>- пролезание в обруч</p> <p>- метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1-1.5м</p> <p>- перешагивание через препятствия</p>	<p><u>Оборудование:</u> игрушка Заяц, по 3 плоских цветка на каждого ребёнка, ваза плоская на магнитной доске, верёвка, пирамида.</p> <p><u>Игровое упражнение:</u> «Собери игрушки».</p> <p><u>Подвижная игра:</u> «Дочки и сыночки», «Найди, что спрятано».</p>
апрель	<p>Весна идет!</p> <p>2. Первые цветы. Комнатные растения</p>	<p>Упражнения с флажками.</p> <p>1. И.п.: стоя, ноги на ш.с., флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки, вернуться в и.п. (4-6 раз).</p> <p>2. И.п.: стоя, ноги на ш.с., флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперёд, встать. Вернуться в и.п. (4 раза).</p> <p>3. И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться пола платочками флажков, выпрямиться, вернуться в и.п. (4 раза).</p> <p>4. И.п.: стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки. Помахать ими вправо (влево), вернуться в и.п. (4-6 раз).</p> <p>5. Ходьба в рассыпную, флажки перед грудью.</p>	<p><u>Задачи:</u> Учить энергично отталкиваться одной ногой и мягко приземляться в прыжках с ноги на ногу. Учить лазать по наклонной лестнице, держась за рейки и перекладины, ставить на рейки стопу, а не колено.</p> <p>Учить держать мяч в ладони, энергично замахиваться при броске. Учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры.</p> <p><u>Содержание</u></p> <p>- приставные шаги вперёд и назад</p> <p>- бег в быстром темпе (расстояние 10м)</p> <p>- прыжки с ноги на ногу</p> <p>- лазание по наклонной лестнице</p> <p>- метание мяча вдаль правой и левой рукой 1-1.5м</p> <p>- ходьба по доске шириной 20см</p>	<p>«Весенние цветы».</p> <p><u>Задачи:</u></p> <p>Создать эмоционально – положительную обстановку.</p> <p>Обогатить детей яркими впечатлениями.</p> <p>Привлечь каждого ребёнка к посильному участию в двигательной деятельности.</p> <p>Доставить детям радость от ощущений во время физической активности.</p> <p>Закрепление знаний о весне, о сезонных изменениях в природе, о цветущих растениях.</p> <p>Воспитание бережного отношения к природе.</p> <p><u>Оборудование:</u> флажки и обручи по количеству детей, конусы с изображением цветов, извилистая дорожка (кубики, готовая дорожка и т.д.),</p> <p><u>Игровое упражнение</u> «С цветка на цветок».</p> <p><u>Подвижная игра</u> «Одуванчик».</p>
май	<p>.Наши пернатые друзья</p> <p>2. Мир насекомых</p>	<p>Упражнения с гимнастической палкой: «Трудолюбивый муравей».</p> <p>Дети – муравьи идут по кругу, берут палки – веточки.</p> <p>1.И.п.: ноги шире плеч, палка держится за концы внизу. 1 – руки, согнуты в локтях, поднять вв. 2 - и.п., 3 –руки, не сгибая в локтях, поднять, 4 – и.п.</p> <p>2.И.п.: ноги шире плеч, руки держат палку за концы, вытянуты вперёд. 1 –</p>	<p><u>Задачи:</u> Продолжать учить ходить по пологим склонам, бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя темп и перекрёстную координацию рук и ног.</p> <p>Продолжать учить энергично отталкиваться одной ногой и приземляться на другую, продвигаясь прямым галопом.</p> <p>Продолжать учить правильному хвату и постановке ног при лазании по гимнастической стенке.</p> <p>Продолжать учить маху сверху, удобной стойке при броске.</p>	<p>«Путешествие бабочки».</p> <p><u>Задачи:</u></p> <p>1.Обогащать детей яркими впечатлениями средствами физической культуры.</p> <p>2. Доставлять радость от ощущений движений.</p> <p>3. Привлекать детей к коллективным и индивидуальным действиям в ходе игр, забав и других форм физической активности.</p> <p>4. Закреплять знания об образе жизни насекомых, разнообразии цветов.</p>

		<p>правая рука вверх, левая вниз, палка вертикально, 2 – и.п., 3 – левая рука вверх, пр вниз, 4–и.п. бр.</p> <p>3.И.п.: то же. 1–поворот корп вправо, левая рука вв, пр вниз, палка вертикально, 2 – и.п., 3 – поворот корпуса влево, пр рука вв, лев вниз, 4–и.п. 6–8р</p> <p>4.И.п.: сидя, ноги вместе вытянуты вперёд, руки держат палку впереди на бёдрах. 1–поднять палку вверх, 2 – накл вперёд, дотянуться палкой до носков, 3 – выпр, поднять палку вверх, 4 – и.п. 4 р</p> <p>5.И.п.: сидя, ноги вместе вытянуты вперёд, палка у груди. 1 – согнуть ноги, подтянуть колени к туловищу, палку перенести через колени, опустить вниз, 2–и.п. 4 р.</p> <p>6.И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперёд, держат палку не широко. 1–прогнуться, приподнять руки и ноги вверх, 2–и.п. 4 р.</p> <p>7.И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, палка на полу горизонтально перед ступнями. 1–прыжок вперёд через палку, 2–поворот кругом, 3–прыжок обратно.4р.</p> <p>Дети – муравьи идут по кругу, держа палку за концы внизу, затем ставят их на место.</p>	<p>Продолжать учить балансировать при кружении. Продолжать учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры.</p> <p>Педагогическое наблюдение</p> <p><u>Содержание</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с горки на горку - бег в медленном темпе (50-60с) - прямой галоп - влезание на гимнастическую стенку и слезание с неё - метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1.5м - кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону (руки свободно балансируют) 	<p><u>Оборудование:</u> иллюстрации бабочек, цветущих растений, коврики, мячи, кубики, бубен.</p> <p><u>Игровые упражнения:</u> «Пчёлки», «Перенеси пыльцу».</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Тюльпаны, нарциссы, одуванчики», «Птички и птенчики»</p>
Июль-август				
12.07 - 16.07 .	«Неделя природы»	<p>Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «Гусеница»: Дыхательная гимнастика. Ходьба по оздоровительным дорожкам. Прыжки на батуте.</p> <p>Катание на трехколесном велосипеде, самокате. Игры-имитации, хороводные</p>	<p><u>Задачи.</u></p> <p>Закреплять умение ходить по пологим склонам, бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя темп и перекрёстную координацию рук и ног.</p> <p>Тренировать навык энергично отталкиваться одной ногой и приземляться на другую, продвигаясь прямым галопом. Тренировать</p>	<p>Игра-путешествие «Летнее приключение»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Создание эмоционально – положительного настроения во время двигательной активности. 2.Развитие психических процессов. 3.Развитие умения творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения сверстниками,приучениек инициативе в разнообразных видах деятельности.

		игры.	<p>правильному хвату и постановке ног при лазании по наклонной лестнице. Тренировать замах сверху, удобной стойке при броске. Закреплять умение балансировать при кружении. Тренировать навык действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Развивать и укреплять мышцы ног, рук; развивать быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений</p> <p><u>Содержание.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с горки на горку - бег в медленном темпе (50-60с) - прямой галоп - лазание по наклонной лестнице - метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1.5м - кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону (руки свободно балансируют) <p>Катание на трёхколёсном самокате. <u>Подвижные игры</u> «Цветы на клумбе» «Ловушка для комаров»</p>	<p>4. Воспитывать способность любоваться окружающей природой</p> <p>Музыкально – ритмическая композиция «Человечки» (диск 12, №1). Игровое задание «Когда это бывает?» <u>Подвижная игра:</u> «Одуванчик», «Говорит цветку цветок»</p>
19.07 - 23.07	«По морям и рекам»	<p>Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «Кораблики»: Дыхательная гимнастика. Ходьба по оздоровительным дорожкам. Прыжки на батуте.</p> <p>Катание на трехколесном велосипеде, самокате. Игры-имитации, хороводные игры.</p>	<p><u>Задачи.</u> Закреплять умение ходить группой, не толкаться, не обгонять, бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя темп и перекрёстную координацию рук и ног. Тренировать выполнять серию прыжков, лазание по вертикальной плоскости. Тренировать замах сверху, удобной стойке при броске. Формировать правильную осанку. Закреплять навык действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Развивать быстроту, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук и ног</p> <p><u>Содержание.</u></p>	<p>Музыкально-спортивный праздник «Морское путешествие» <u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать эмоционально – положительное настроение во время двигательной активности. 2. Развивать психические процессы. 3. Развивать умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать к инициативе в разнообразных видах деятельности. 4. Воспитывать мотивацию к здоровому образу жизни. <p>Музыкально – ритмическая композиция «Купание». Игровое задание «Постройка корабля». Дети стоят корабль из модулей. Полоса препятствий: тоннель, ходьба вокруг горки, бег по беговой дорожке. Затем дети проходят в свой корабль. <u>Подвижная игра:</u> «Лодочка» (ходьба в обручах).</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - ходьба стайкой, друг за другом - бег в медленном темпе (50-60с) - прыжки из обруча в обруч - лазание по стенке для лазания - метание вдаль правой и левой рукой - после бега остановиться, ноги врозь, руки балансируют свободно <p><u>Подвижные игры</u> «Найди свой цвет» «Прыгай, как мячик»</p>	
26.07 - 30.07 .	«Краски лета»	<p>Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «Какого цвета лето?»: Дыхательная гимнастика. Ходьба по оздоровительным дорожкам. Прыжки на батуте.</p> <p>Катание на трехколесном велосипеде, самокате. Игры-имитации, хороводные игры.</p>	<p><u>Задачи.</u> Закреплять умение одновременно ходить и выполнять другие движения, бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохранять темп и перекрёстную координацию рук и ног. Продолжать учить прыгать со скакалкой, Тренировать лазание по наклонной лестнице с переходом на другую пролёт. Продолжать учить регулировать силу и направление броска мяча о стену. закреплять умение стоять на одной ноге Воспитывать умение действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Развивать быстроту, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук и ног. Формировать правильную осанку.</p> <p><u>Содержание.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба в чередовании с другими движениями - бег 40 – 60м в чередовании с ходьбой - пытаться прыгать с короткой скакалкой - переходить с пролёта на пролёт гимнастической лестницы приставным шагом, вправо и влево - бросание мяча о стену и ловля - стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперёд (в сторону), руки на поясе <p><u>Подвижные игры</u> «Тишина у пруда» «Дождик и ребята»</p>	<p>Квест-игра «Разноцветное лето»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Создание эмоционально – положительного настроения во время двигательной активности. 2.Развитие психических процессов. 3.Закрепить знание основных цветов. 4.Развитие умения творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками,приучение к инициативе в разнообразных видах деятельности. 5.Воспитывать способность любоваться окружающей природой. <p><u>Игровые задания:</u> «Разложи по цвету», «Найди такой же цветок», «Убери лишнее».</p> <p><u>Подвижная игра:</u>.: «К своим тарелочкам».</p>
02.08	«Неделя		<u>Задачи.</u>	Музыкально-спортивный праздник

<p>- 06.08</p>	<p>безопасности»</p>	<p>Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «В траве сидел кузнечик»: Дыхательная гимнастика. Ходьба по оздоровительным дорожкам. Прыжки на батуте. Катание на трехколесном велосипеде, самокате. Игры-имитации, хороводные игры.</p>	<p>Закреплять умение ходить друг за другом, плечом к плечу, не обгоняя друг друга, не отставая. Тренировать умение перелезть через бревно на животе, перебрасывая ноги на другую сторону. Тренировать умение прыгать со скакалкой. Закреплять навык броска мяча вдаль, следить за правильным положением туловища, достаточным замахом и сильным броском мяча.</p> <p>- закреплять умение ставить ноги по линии, одна перед другой, балансировать руками, не спешить. Тренировать навык действовать по сигналу, соблюдать правила игры</p> <p>Развивать быстроту, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук и ног, координацию движений и чувство пространства. Формировать правильную осанку.</p> <p><u>Содержание.</u></p> <p>- ходьба в колонне, в шеренге</p> <p>- бег 40 – 60м в чередовании с ходьбой</p> <p>- пытаться прыгать с короткой скакалкой</p> <p>- перелезание через бум</p> <p>- перебрасывание мяча через верёвку, подвешенную на высоте поднятой руки ребёнка</p> <p>- ходьба по линии</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Мыши и кот» «Заяц Егорка»</p>	<p>«Безопасность в наших руках»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Создание эмоционально – положительного настроения во время двигательной активности. 2.Развитие психических процессов. 3.Развитие умения творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками,приучениек инициативев разнообразных видах деятельности. 4.Закрепление знаний безопасного поведения на дороге. <p>Музыкально – ритмическая композиция: «Папа купил автомобиль».</p> <p><u>Подвижные игры</u> «Передай жезл», «К своим знакам», «Сигналы светофора».</p>
<p>09.08 - 13.08</p>	<p>«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»</p>	<p>Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «Тучка»: Дыхательная гимнастика. Ходьба по оздоровительным дорожкам. Прыжки на батуте. Катание на трехколесном велосипеде, самокате. Игры-имитации, хороводные игры.</p>	<p><u>Задачи.</u></p> <p>Закреплять умение ходить по пологим склонам, бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя темп и перекрёстную координацию рук и ног. Тренировать навык энергично отталкиваться одной ногой и приземляться на другую, продвигаясь прямым галопом. Тренировать правильному хвату и постановке ног</p>	<p>Музыкально – спортивный праздник «Летняя Олимпиада»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Создать эмоционально – положительное настроение во время двигательной активности. 2.Развивать психические процессы. 3.Развивать умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать к инициативе в разнообразных видах деятельности.

			<p>при лазании по наклонной лестнице. Тренировать замах сверху, удобной стойке при броске. Закреплять умение балансировать при кружении. Тренировать навык действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Развивать и укреплять мышцы ног, рук; развивать быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений</p> <p><u>Содержание.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с горки на горку - бег в медленном темпе (50-60с) - прямой галоп - лазание по наклонной лестнице - метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1.5м - кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону (руки свободно балансируют) <p>Катание на трёхколёсном велосипеде</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Найди свой цвет» «Прыгай, как мячик»</p>	<p>4. Воспитывать мотивацию к здоровому образу жизни.</p> <p>5. Развивать интерес к спортивным играм.</p> <p><u>Игровые задания.</u></p> <p>«Попади в воротики», «Перепрыгни яму», «Проползи через тоннель», «Забрось мяч в корзину», «Перелезь через препятствие»</p>
16.08 - 20.08	«Наша Родина. Лето в Санкт-Петербурге»	<p>Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «У моей России»:</p> <p>Дыхательная гимнастика. Ходьба по оздоровительным дорожкам. Прыжки на батуте.</p> <p>Катание на трехколесном велосипеде, самокате. Игры-имитации, хороводные игры.</p>	<p><u>Задачи.</u></p> <p>Закреплять умение ходить группой, не толкаться, не обгонять, бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя темп и перекрёстную координацию рук и ног.</p> <p>Тренировать выполнять серию прыжков, лазание по вертикальной плоскости. Тренировать замах сверху, удобной стойке при броске.</p> <p>Формировать правильную осанку. Закреплять навык действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Развивать быстроту, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук и ног</p> <p><u>Содержание.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба стайкой, друг за другом 	<p>Музыкально-спортивный праздник «Реют флаги над страной»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать эмоционально – положительное настроение во время двигательной активности. 2. Развивать психические процессы. 3. Развивать умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать к инициативе в разнообразных видах деятельности. 4. Прививать любовь к Родине. <p><u>Игровые задания:</u> «Фонтаны», «Мосты разводятся», «Прогулка по Красному Селу».</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - бег в медленном темпе (50-60с) - прыжки из обруча в обруч - лазание по стенке для лазания - метание вдаль правой и левой рукой - после бега остановиться, ноги врозь, руки балансируют свободно <p><u>Подвижная игра:</u> «Цветы на клумбе» № 9.1</p>	
23.08 - 30.08	«Вот и лето пролетело!»	<p>Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «Песенка о лете»:</p> <p>Дыхательная гимнастика. Ходьба по оздоровительным дорожкам. Прыжки на батуте.</p> <p>Катание на трехколесном велосипеде, самокате. Игры-имитации, хороводные игры.</p>	<p><u>Задачи.</u> Закреплять умение одновременно ходить и выполнять другие движения, бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохранять темп и перекрёстную координацию рук и ног. Продолжать учить прыгать со скакалкой, Тренировать лазание по наклонной лестнице с переходом на другой пролёт. Продолжать учить регулировать силу и направление броска мяча о стену. закреплять умение стоять на одной ноге</p> <p>Воспитывать умение действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Развивать быстроту, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук и ног. Формировать правильную осанку.</p> <p><u>Содержание.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба в чередовании с другими движениями - бег 40 – 60м в чередовании с ходьбой - пытаться прыгать с короткой скакалкой - переходить с пролёта на пролёт гимнастической лестницы приставным шагом, вправо и влево - бросание мяча о стену и ловля - стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперёд (в сторону), руки на поясе <p><u>Подвижные игры</u> «Тишина у пруда» «Дождик и ребята»</p>	<p>Музыкально – спортивный праздник «До свидания, лето красное!»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Создание эмоционально – положительного настроения во время двигательной активности. 2.Развитие психических процессов. 3.Развитие умения творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения сверстниками,приучениек инициативев разнообразных видах деятельности. 4.Воспитывать наблюдательность <p><u>Подвижные игры</u> «Покажи, что ты делал летом?», «Мы весёлые ребята»</p>

2.3. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в летний период

Цель образовательной работы в летний период:

Создание в дошкольном учреждении максимально эффективных условий для организации оздоровительной работы с детьми и развития познавательного интереса воспитанников в летний период.

Задачи работы в летний период:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников;
- формирование у воспитанников привычки к здоровому образу жизни и развития познавательного интереса;
- формирование навыков безопасного поведения;
- формирование экологической культуры;
- воспитание интереса к чтению, книгам через театрализованную деятельность;
- привлечение семей воспитанников к участию в воспитательном процессе на основе педагогики сотрудничества.

Работа в летний оздоровительный период организуется в соответствии Планом работы на летний оздоровительный период, тематическим планированием недель, а также с учетом климатических условий Санкт-Петербурга. В летний оздоровительный период с детьми организуются подвижные игры, соревнования, целевые прогулки, праздники, развлечения, оздоровительные мероприятия с максимальным пребыванием детей на свежем воздухе.

Календарная продолжительность летнего периода: с 12.07.2022 по 30.08.2023 (в соответствии с графиком функционирования ДОУ)

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

№	Содержание
1	Переход на режим дня в соответствии с теплым периодом года (Прогулка 4-5 ч., сон – 2-3 ч.), совместная деятельность педагогов с детьми на свежем воздухе.
2	Введение гибкого режима пребывания детей на воздухе с учетом погодных условий
3	Прием и утренняя гимнастика (общесадовская) на воздухе
4	Дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика, ходьба по оздоровительным дорожкам
5	Совместная деятельность педагога с детьми по физическому развитию
6	Занятия в бассейне
7	Релаксационные упражнения, игры в сенсорной комнате, психологические игротренинги
8	Развитие основных движений (игры с мячом, прыжки, упражнения в равновесии и т.д.)
9	Подвижные и спортивные игры на прогулке
10	Физкультурные досуги и развлечения

Мероприятия, проводимые в летний оздоровительный период

Наименование	Сроки/ даты
Игра-путешествие «Летнее приключение»	16.07.2023
Музыкально-спортивный праздник «Морское путешествие»	23.07.2023
Квест-игра «Разноцветное лето»	30.07.2023
Музыкально-спортивный праздник «Безопасность в наших руках»	06.08.2023
Музыкально – спортивный праздник «Летняя Олимпиада»	12.08.2023
Музыкально-спортивный праздник «Реют флаги над страной»	20.08.2023

Музыкально – спортивный праздник «До свидания, лето красное!»	27.08.2023
Конкурсы и выставки детских творческих работ	12.07.- 30.08.2023
Целевые прогулки	12.07.- 30.08.2023
Мероприятия тематических недель: <ul style="list-style-type: none"> • Неделя природы (птицы, насекомые, растения) <u>12.07-16.07.2023</u> • Неделя «По морям и рекам» (реки, озера, пруд, море, океан) <u>19.07.-23.07.2023</u> • «Краски лета» цвета лета в природе – синий, желтый, красный, зеленый (Понедельник -зеленое лето, Вторник - желтое лето т.д.) <u>26.07. -30.07.2023</u> • «Неделя безопасности» (безопасность на дороге, дома, в лесу, пожарная безопасность) 02.08. – 06.08.2023 • «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 09.08 - 13.08.2023 • «Наша Родина» (лето в СПб, фонтаны, парки, реки, деревья, цветы, белые ночи и т.д.) 16.08.-20.08.2023 • «Вот и лето пролетело» (природа летом, путешествия летом, летние развлечения) 23.08. -30.08.2023 	12.07.- 30.08.2023

2.4 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы

Содержание	НОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий Подражательные движения	Игра Игровое упражнение Подражательные движения
2.Общеразвивающие упражнения	В НОД по физическому воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс Физ.минутки	Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения	
3.Подвижные игры	Динамические паузы	Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий	
4.Спортивные упражнения		Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения	
5.Активный отдых		Физкультурный досуг	

6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ	Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения	Физкультурные праздники День здоровья Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал	Сюжетно-ролевые игры
---	---	--	----------------------

Варианты проведения НОД по физическому развитию:

НОД по традиционной схеме (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер), НОД, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности (подвижные игры).

НОД - тренировки в основных видах движений (повторение и закрепление определенного материала, круговая тренировка с использованием тренажеров, гимнастической стенки, гимнастической скамьи, батута и т.п.)

НОД - зачет, во время которых дети сдают физкультурные нормы.

НОД сюжетно - игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений).

НОД по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры).

Способы поддержки детской инициативы

Приоритетная сфера инициативы – продуктивная деятельность.

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка.
- Рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях.
- Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей. Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу.
- Помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей.
- Поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости.
- В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе.
- Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Использовать в роли носителей критики только игровые персонажи, для которых создавались эти продукты. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности.
- Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям.
- Уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков.
- Создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку; проявлять деликатность и тактичность

Реализация ОО «Физическое развитие» через интеграцию образовательных областей

Совместная деятельность с педагогом	Интеграция с образовательными областями
<p>Рассказы, беседы, чтение и обсуждение познавательных книг о физкультуре и спорте. Рассматривание иллюстраций. Игровые беседы с элементами движений. Физические упражнения. Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования. Игры-имитации, хороводные игры. Дидактические игры. Пальчиковые игры. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. Физкультурные занятия (сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера). Физкультурные досуги и праздники. Дни и недели здоровья. Создание коллажей, тематических альбомов. Изготовление элементарных физкультурных пособий: флажков, мишеней для метания и др. Тематические досуги.</p>	<p><i>Познавательное развитие</i> - расширение кругозора в части представлений о физкультуре и спорте, формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и ЗОЖ человека.</p> <p><i>Социально – коммуникативное развитие</i> - решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.</p> <p>Развитие свободного общения со взрослыми и детьми на темы о физической культуре и спорте; подвижные игры с речевым сопровождением. Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр.</p> <p>Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при использовании спортивного инвентаря. Накопление опыта двигательной активности; расстановка и уборка физкультурного инвентаря и оборудования. Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и ЗОЖ человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части ЗОЖ.</p> <p>Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья.</p> <p>Развитие свободного общения по поводу здоровья и ЗОЖ человека. Накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда.</p> <p><i>Художественно – эстетическое развитие</i> - оформление Физкультурного зала; изготовление детьми элементарных физкультурных пособий: флажков, мишеней для метания и др. Развитие музыкально - ритмических движений на основе групп основных движений.</p> <p>Использование продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области данной образовательной области.</p> <p><i>Речевое развитие</i> - игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия.</p> <p>Использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания данной области.</p>

Система взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателем и специалистами

<u>Воспитатель</u>	<u>Музыкальный руководитель</u>	<u>Педагог-психолог</u>
<u>Инструктор по физическому воспитанию:</u>	<u>Инструктор по физической культуре:</u>	<u>Инструктор по физической культуре:</u>
1.Реализация комплексно-тематического планирования	1.Совместная подготовка и проведение праздничных	1. Предоставление информации о проблемах детей, выявленных в образовательном процессе (на

<p>2.Рекомендации по организации индивидуальной работы с детьми (основные движения, спортивные игры, упражнения)</p> <p>3.Рекомендации по содержанию и разучиванию подвижных игр в группе и на прогулке.</p> <p>4.Рекомендации по организации и разучиванию комплексов утренней гимнастики, бодрящей гимнастики, дыхательной гимнастики.</p> <p>5. Помощь в создании развивающей среды –центра двигательной активности в группе на основании темы группы, индивидуальных особенностей детей.</p> <p>6.Рекомендации по изготовлению пособий</p> <p>7.Рекомендации по организации прогулок разных видов.</p> <p>8.Рекомендации по работе с родителями, организации разных форм взаимодействий по вопросам физического воспитания.</p> <p>9. Знакомство воспитателя с задачами и содержанием физического воспитания в соответствии с возрастной группой.</p> <p>10. Ведение тетради взаимодействия инструктора с воспитателем</p> <p><u>Воспитатель:</u></p> <p>1.Построение работы по индивидуальному развитию детей на основании рекомендаций инструктора (ведение тетради взаимодействия инструктора с воспитателем)</p> <p>2.Создание центра двигательной активности в группе.</p> <p>3.Участие в подготовке и проведении физкультурных досугов, праздников, в т.ч с участием родителей</p> <p>4. Изготовление пособий, атрибутов для развития двигательной активности, оформления спортивного зала.</p> <p>5.Активное участие в проведении занятий (см. приложение № 1)</p> <p>6.Проведение инструктажа по правилам безопасности (в спортивном зале, в ходе мероприятий, мероприятий на прогулке)</p>	<p>мероприятий, досугов.</p> <p>2.Помощь в работе с детьми над музыкально-ритмическими движениями.</p> <p>3. Помощь в развитии координации движений и умений ориентироваться в пространстве.</p> <p>4. Помощь в разработке комплексов дыхательной гимнастики.</p> <p>5.Помощь в подборе упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>6.В выполнение упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>7.Реализация совместных мероприятий с родителями и образовательных проектов.</p> <p>8.Участие в реализации комплексно-тематического планирования.</p> <p><u>Музыкальный руководитель:</u></p> <p>1.Помощь в подборе музыкального сопровождения, используемое на занятиях, досугах, праздниках по физическому развитию</p> <p>2.Помощь в закреплении у детей навыков перестроения, построения.</p> <p>3.Помощь в разработке сценариев праздников, досугов, совместных мероприятиях с родителями.</p> <p>4.Помощь в проведении праздников, досугов, совместных мероприятиях с родителями.</p> <p>5.Помощь в разучивании спортивных танцев.</p> <p>6.Помощь в работе над музыкально-ритмическими движениями.</p> <p>7.Рекомендации индивидуального характера по развитию движений ребенка.</p> <p>8.Участие в реализации комплексно-тематического планирования.</p>	<p>физ. занятиях, досуговых мероприятиях)</p> <p>2. Оказание помощи в проведении тренингов для детей и родителей, «недели психологии», групповых мероприятиях с детьми и родителями.</p> <p>3. Проведение анкетирования.</p> <p>4. Помощь в изготовлении пособий, систематизации материалов.</p> <p>5. Помощь в подборе физминуток, динамических пауз.</p> <p>6. Совместное решение задач индивидуального развития ребенка. (повышение самооценки, преодоление застенчивости и т.д.)</p> <p><u>Педагог-психолог:</u></p> <p>1.Реализация комплексно-тематического планирования</p> <p>2.Рекомендации по изготовлению пособий, картотек игр, направленных на снижение эмоционального напряжения детей, повышенной утомляемости, в подборе игр на внимание, релаксационных упражнений, игр и игровых упражнений на развитие скорости реакции.</p> <p>3.Рекомендации по проведению релаксационных игр, упражнений использовании элементов психогимнастики.</p> <p>4. Рекомендации индивидуального характера (по развитию моторных навыков (психомоторные сферы), развитию тонкой и крупной моторики.</p> <p>5. Помощь в проведении досугов, досуговых мероприятий.</p> <p>6.Рекомендации по проведению Дня здоровья, каникулярного периода, «неделя психологии»</p> <p>7.Профилактика эмоционального выгорания педагога.</p> <p>8. Помощь в разработке анкет для родителей, воспитателей.</p>
--	--	---

Таким образом, в процессе обучения основным видам движения у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические чувства, формируется сознательное отношение к своей деятельности и в связи с этим целенаправленность, организованность. **Все это во взаимосвязи**

является осуществлением комплексного подхода к процессу обучения, который содействует формированию всесторонне развитой личности.

2.5. Формы взаимодействия с родителями воспитанников

Период	Название мероприятия	Форма работы
Сентябрь	Родительское собрание	Доклад: «Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста. Задачи физического развития детей младшего дошкольного возраста».
Май	Родительское собрание	Доклад: «Наши достижения» - итоги выполнения задач Программы.
Май	Практикум для родителей воспитанников ДОУ «Безопасное детство»	Организация подвижных игр в спортивном зале
В течение года	Оформление стенда	Наглядная информация на стенде: <ul style="list-style-type: none"> • «Распорядок дня ребёнка-дошкольника» • «Что нужно знать взрослым о развитии ребёнка» • «Спортивный зал» в условиях квартиры» • «Охрана и укрепление здоровья детей» • «Закаливание ребёнка» • «Формирование культуры безопасности жизнедеятельности детей в быту» • «Физкультурная форма» • «Спортивная прогулка» • «Организация двигательной активности летом: игры с мячом, со скакалкой, классики, катание на велосипеде, самокате, фрисби»
В течение года, по мере необходимости	Индивидуальные консультации	Беседа
В течение года	Физкультурные досуги в спортивном зале и на воздухе	Участие в тематических днях и неделях
В течение года, по запросу родителей	Физкультурные досуги в спортивном зале	Участие в физкультурных досугах совместно с детьми
По плану группы	Дни открытых дверей	Посещение занятия по физической культуре, организация совместных подвижных игр
В течение года	Размещение информации на сайте детского сада	Наглядная информация на стенде: <ul style="list-style-type: none"> • «Распорядок дня ребёнка-дошкольника» • «Что нужно знать взрослым о развитии ребёнка» • «Спортивный зал» в условиях квартиры» • «Охрана и укрепление здоровья детей» • «Закаливание ребёнка» • «Формирование культуры безопасности жизнедеятельности детей в быту» • «Физкультурная форма» • «Спортивная прогулка» • «Организация двигательной активности летом: игры с мячом, со скакалкой, классики, катание на велосипеде, самокате, фрисби»

III. Организационный раздел

3.1. Организация работы ГБДОУ по физическому развитию

Режим работы детского сада № 52 составляет 12 часов (07.00 – 19.00), рабочая неделя состоит из 5 дней, суббота и

воскресение - выходные дни. Согласно статье 112 Трудового Кодекса Российской Федерации, а также Постановления РФ о переносе выходных дней в 2021 и 2022 годах, в годовом календарном учебном графике учтены нерабочие (выходные и праздничные) дни.

Сроки проведения педагогической диагностики реализации ООП ДО в форме наблюдений - 01.09.2022 -13.09.2022, 06.05.2023-20.05.2023 (в процессе НОД, совместной деятельности, самостоятельной деятельности детей, в процессе индивидуальной работы)

Занятия (НОД) проходят в учебный и летний период – 2 раза в неделю по 15 мин.

Продолжительность перерыва между НОД и подгруппами - 10 мин.

Выписка из учебного плана ГБДОУ детского сада № 52 Красносельского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год

Рабочая программа инструктора по физической культуре предполагает проведение (занятий) непрерывной образовательной деятельности (НОД) 2 раза в неделю в соответствии с требованиями СанПиНа, учебным планом на 2022-2023 учебный год. Длительность занятий по физическому развитию в младшей группе составляет – 15 мин. В рамках прогулки инструктором по физической культуре организуются подвижные и спортивные игры на спортивной площадке для закрепления двигательных умений (по графику работы спортивной площадки).

Ежемесячно проводится физкультурный досуг продолжительностью 15 мин.

В течение недели здоровья с детьми проводится образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного цикла, занятия носят игровой тематический характер (в форме квеста, игр-путешествий и др.) Праздники и развлечения для детей в течение учебного года планируются в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 52 Красносельского района СПб.

Работа в летний оздоровительный период организуется в соответствии Планом работы на летний оздоровительный период, тематическим планированием недель, а также с учетом климатических условий Санкт-Петербурга. В летний оздоровительный период с детьми организуются подвижные игры, соревнования, целевые прогулки, праздники, развлечения, оздоровительные мероприятия с максимальным пребыванием детей на свежем воздухе.

Вторая младшая группа	Количество занятий
периодичность	в неделю
Длительность одного занятия – 15 мин	2

Расписание непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Группа № 6	Вторник - 9.30-9.45 Четверг – 9.30- 9.45
Группа № 8	Понедельник - 9.30-9.45 Среда – 9.30 – 9.45

Расписание физкультурных досугов

Группа № 6	Понедельник 1-я неделя месяца – 15.20-15.35
Группа № 8	Понедельник 1-я неделя месяца – 16.15-16.30

3.2. Культурно-досуговая деятельность

Месяц, период	Тема	Физкультурный досуг
Сентябрь	Здравствуй, детский сад!, Мы знакомимся. Наша группа, наши игрушки	«Как весело у нас в спортивном зале!»
Октябрь	1.Разноцветный мир 2.Осень золотая	«Угощение для зверей».
ноябрь	Я здоровым быть хочу! Домашние животные	«Собака заблудилась».
декабрь	1.Зима пришла. Зимние забавы. Новый год	«Зимние забавы!»
январь	С кем дружит ель? 2.У кого какие шубки? (звери в лесу зимой)	«Медвежонок проснулся».
февраль	1.Едем, плаваем, летим (транспорт) 2. Для милых мам	«Путешествие домой».
март	1.Дом (мебель, посуда, одежда).	«Идём в гости к зайчику».
апрель	1.Весна идет! 2. Первые цветы. Комнатные растения	«Весенние цветы».
май	1.Наши пернатые друзья 2.Мир насекомых	«Путешествие бабочки»
12.07- 16.07.2022	«Неделя природы»	Игра-путешествие «Летнее приключение»
19.07- 23.07.2022	«По морям и рекам»	Музыкально-спортивный праздник «Морское путешествие»
26.07- 30.07.2022	«Краски лета»	Квест-игра «Разноцветное лето»
02.08- 06.08.2022	«Неделя безопасности»	Музыкально-спортивный праздник «Безопасность в наших руках»
19.08- 13.08.2021	«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»	Музыкально – спортивный праздник «Летняя Олимпиада»
16.08- 20.08.2021	«Наша Родина. Лето в Санкт-Петербурге»	Музыкально-спортивный праздник «Реют флаги над страной»
23.08- 30.08.2021	«Вот и лето пролетело!»	Музыкально – спортивный праздник «До свидания, лето красное!»

Тематические мероприятия ДОУ (интегрированные с образовательной областью «Физическое развитие»)

<i>Наименование</i>	<i>Сроки/ даты</i>
Неделя безопасности	01.09.- 05.09.2022
День музыки (тематический день).	01.10.2022
Неделя здоровья	25.10. -29.10.2022
Физкультурное развлечение «Вечер народных игр», приуроченный дню народного единства	02.11.2022
Досуг на территории ДОУ «Украсим ёлку во дворе»	25.12.2022
Спортивные досуги «Новогодний ералаш»	21.12.2022
Физкультурно-оздоровительный досуг «Зимние забавы по страницам русских сказок» (на территории ДОУ)	25.01.2022
Музыкальное развлечение «Масленица широкая»	8.03. -14.03.2023
Всероссийская неделя детской книги и музыки	22.03.--26.03.2023
Физкультурные досуги, посвященные Всемирному Дню здоровья «Я здоровье берегу- быть здоровым я хочу!» . Группа №1,№2	05.04.2023
Тематический день «День пожарной охраны. День пожарной безопасности	30.04.2023

3.3. Развивающая предметно-пространственная среда

Условия реализации программы – центры двигательной активности в каждой группе с оборудованием и атрибутами в соответствии с возрастом детей, индивидуальными особенностями. Оборудованная спортивная площадка на территории ДОУ – 160 кв. м, оборудованные игровые площадки для каждой группы детей.

Создание развивающей предметно-пространственной среды в спортивном зале:

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега и равновесия	Бум гимнастический	с изменяющейся высотой	1
	Скамья гимнастическая	длина 3м, высота 30см	3
	Доска с ребристой поверхностью	длина 150 см	2
	Дорожка балансирующая	длина 235 см	1
	Доска наклонная	150см	4
	Доска наклонная	200 см	4
	Куб	ребро 9 см	60
	Степ - платформа	с изменяющейся высотой	12
	Кегли	30см	18
Для прыжков	Обруч большой	диаметр 100 см	17
	Кирпичик пластмассовый	длина 17 см	60
	Мат	разные размеры	12
	Скакалка	220см	11
	Батут надувной		1
	Обруч малый	диаметр 60 см	25
	Шнур	длина 3 м	2
Для катания, бросания, ловли	Батут детский индивидуальный	110см	2
	Баскетбольное кольцо		2
	Мишень настенная вертикальная		1
	Мешочек с грузом малый	масса 150-200 г	7
	Мяч резиновый	диаметр 7 см	20
Мяч резиновый	диаметр10	10	

	Мяч резиновый	диаметр 18	32
	Шар цветной	диаметр 9 см	50
Для ползания и лазанья	Канат		3
	Лестница гимнастическая «Шведская стенка»		6
	Лестница наклонная	230см	1
	Коврик мягкий	260х120	2
	Труба	100х60	2
	Модули мягкие «Валуны»	разные	9
	Дуга для подлезания	высота 120см	5
	Дуга для подлезания	высота 80 см	3
Для общеразвивающих упражнений и игр	Пирамида	высота 110 см	2
	Пирамида	высота 65 см	2
	Мяч массажный	диаметр 5.5 см	25
	Мяч массажный	диаметр 5 см	17
	Мяч для футбола	разные	27
	Палка гимнастическая короткая	длина 69см	30
	Палка гимнастическая	длина 110см	5
	Бубен		3
	Гантели	0.5кг	30
	Гантели	1кг	30
	Набор для подвижных игр	в сумке	2
	Игровой набор «Кузнечик»		1
	Лента – «гусеница»	длина 90см	1
	Ролик гимнастический		19
	Тактильная дорожка		3 набора по 8 сегментов
	Дорожка – коврик массажная		1
	Тренажёр «Беговая дорожка»		2
	Велотренажёр		2
	Тренажёр «Бегущий по волнам»		4
	Мяч надувной	диаметр 51	10
Индивидуальные коврики	1х1.5м	14	
Флажок		56	
	Палочка с верёвкой «Моталочка»		4
	Кольцо с лентой	28см	30
	Наглядно – дидактические пособия: «Космос», «Времена года», «Игрушки» Методическое пособие «Зимние виды спорта». Дидактический материал «Летние виды спорта». Демонстрационный материал: «Деревенский дворик», «Насекомые» «Птицы», «Грибы», «Транспорт», «Наше тело», «Органы чувств»		

Так как спортивный зал является объектом повышенной опасности для детей, то безопасному использованию оборудования и материалов уделяется большое внимание (достаточно средств для использования страховки, оборудование безопасно расположено и, по необходимости, закреплено, крупное оборудование хранится в инвентарных и выставляется по мере использования). Оборудование используется вариативно (тренажёры используются в части НОД и для снижения физической нагрузки для детей с подготовительной группой здоровья, и т.д.); пространство трансформируется (делится на несколько зон для подгрупп, либо используется всё пространство, с изменением содержания оборудования); большинство материалов полифункциональны (гимнастические обручи используются как для прыжков, так и для пролезания, подвижных игр и т.д.); оборудование доступно для детей в рамках безопасности и согласно возрасту (хранение мелкого оборудования устроено так, чтобы дети сами могли брать его и класть на место, обеспечен подход к закреплённым крупным объектам).

Создание развивающей предметно-пространственной среды на спортивной площадке

Тип оборудования	Наименование	Количество
Для метания, лазания, общеразвивающих упражнений и подвижных игр	Гимнастический городок «Жираф»	2
Для метания	Стенка для метания	1

Для ходьбы, лазания, общеразвивающих упражнений и игр	«Бум»	1
Для лазания, общеразвивающих упражнений	Спираль горизонтальная	2
Для лазания, общеразвивающих упражнений и игр	Детский спортивный комплекс	1
Для лазания, метания	Стенка для перелезания	1
Для лазания, метания	Арка с кольцом - мишенью	2

3.4. Учебно-методический комплект

Бодрая гимнастика для дошкольников / Т.Е.Харченко. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста / С.В.Силантьева. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013
Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно – методическое пособие / Н.Б.Муллаева. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006
Летние подвижные игры для детей / А.Ю.Патрикеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2014
Недели здоровья в детском саду: метод. пособие / Е.И.Гуменюк, Н.А.Слисенко. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013
Проект образовательной программы «Энциклопедия здоровья». Модель взаимодействия ДОО и семьи / авт.-сост. Т.В.Гулидова, Н.А.Мышкина, И.Н.Недомеркова. – Волгоград: Учитель, 2016
Профилактика и коррекция плоскостопия у детей / Н.П.Недовесова. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014
Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет /авт.-сост. Е.И.Подольская. – 3-е изд. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014
Спортивные упражнения и игры в детском саду / О.М.Литвинова. – Ростов н/Д: Феникс, 2010
Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О.Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
Тематические подвижные игры для дошкольников /авт.- составитель М.М.Борисова .-М.:Обруч, 2015
Учебно-методический комплект От рождения до школы / под ред. Н.Е.Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой,. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
Физическое воспитание детей 3-4 лет / Л.А.Соколова. – СПб.: КАРО, 2012
Физическое развитие ребёнка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми / С.В.Реутский. – 2-е изд. – СПб.: Речь, Образовательные проекты; М.: Сфера, 2009
Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернёров / Т.М.Бондаренко. – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернёров / Т.М.Бондаренко. – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернёров / Т.М.Бондаренко. – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернёров / Т.М.Бондаренко. – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012

3.5 Список литературы:

1. Белая К.Ю. Программы и планы в ДОО. Технология, разработка в соответствии с ФГОС ДО,-М.:ТЦ Сфера, 2014.
2. Путеводитель по ФГОС дошкольного образования в таблицах и схемах. /под общей редакцией М.Е.Верховкиной, А.Н. Атаровой. - СПб.:КАРО, 2014
3. Методические рекомендации по составлению рабочих программ педагогов образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования - СПб АППО, Кафедра дошкольного образования , Кафедра специальной (коррекционной) педагогики, 2014
4. Верещагина Н.В., Рабочая программа педагога ,Журнал «Дошкольная педагогика» № 7, 2014
5. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (ОДОБРЕНА решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)

Календарное планирование НОД на 2022-2023 учебный год

Система сокращений

Курсив – тематическая часть занятия

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ОВД – основные виды движений

П/и.: – подвижная игра

ТС – теоретические сведения

(О)–обучение, (П)–повторение, (З)–закрепление

ч/з – через

м – метры

пр. – правый

лев. – левый

№ – номер по картотеке

Сентябрь

СЕНТЯБРЬ (1 неделя). Занятия № 1, 2 Тема: «Здравствуй детский сад. Мы знакомимся». Неделя безопасности.			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Познакомить детей с физкультурным залом. Вызвать у детей положительные эмоции, связанные с физической активностью в спортивном зале Педагогическое наблюдение за детьми.	- Динамическая пауза: «Как у наших у ребят» ОРУ №1 С: «Чем занимаются в спортивном зале?»	- ходьба с одной стороны зала на другую - ползание на четвереньках (колени – ладони)	П\и.: «Собери мячи»
Вызвать у детей положительные эмоции, связанные с физической активностью в спортивном зале Педагогическое наблюдение за детьми	- Динамическая пауза: «Как у наших у ребят» ОРУ №1 ТС: «Когда ходим и бегаем – никого не толкаем!»	- ходьба и бег с одной стороны зала на другую - ползание на четвереньках (колени – ладони) - бросание большого мяча	П\и.: «Собери мячи»

СЕНТЯБРЬ (2 неделя) Занятия № 3, 4 Тема: «Здравствуй детский сад. Мы знакомимся»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Вызвать у детей положительные эмоции, связанные с физической активностью в спортивном зале. Педагогическое наблюдение за детьми	ОРУ №2 ТС: «Ходят ножки по прямой дорожке (ходьба друг за другом)» (безопасность передвижений во время физической активности)	- ходьба с одной стороны зала на другую - прыжки на месте и с продвижением - ползание - лазание по гимнастической стенке	П\и.: «Поезд» (едем в детский сад) Построение: друг за другом
Вызвать у детей положительные эмоции, связанные с физической активностью в спортивном зале Педагогическое наблюдение за детьми	ОРУ №2 ТС: «Ходят ножки по прямой дорожке (ходьба и бег друг за другом)» (безопасность передвижений во время физической активности)	- ходьба и бег с одной стороны зала на другую - прокатывание большого мяча	П\и.: «Поезд» (едем в детский сад) Построение: друг за другом

СЕНТЯБРЬ (3 неделя) Занятия № 5, 6 Тема: «Спортивный зал. Игрушки в спортивном зале»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств(по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Вызвать у детей положительные эмоции, связанные с физической активностью в спортивном зале. Совершенствовать навык ходьбы и бега. Учить ходить непринуждённо, держать осанку; учить бегать, используя свободное пространство, не толкаясь, уступать дорогу другим детям. Учить отталкиваться двумя ногами одновременно с незначительным сгибанием коленей, дышать ровно, ритмично. Учить ползти, не торопясь, не обгоняя детей, не поднимая стопы.	- ОРУ №3 - пальчиковая гимнастика «Водичка» - водиченька» <i>ТС: «Рисунок на ладошке» - хорошее настроение от массажа ладоней массажным мячом</i>	- ходьба обычная и бег в колонне (О) - подпрыгивания на двух ногах, ноги вместе-ноги врозь (О) - ползание в прямом направлении на расстоянии 4-6м (О)	П/и.: «Пузырь» Построение: в круг, друг за другом
Вызвать у детей положительные эмоции, связанные с физической активностью в спортивном зале. Учить энергично отталкивать мяч и ловить его двумя руками, тренировать мышцы пальцев и кисти; правильно оценивать направление движения мяча и свои мышечные усилия. Развивать равновесие. Развивать сосредоточенность, внимание, волевые качества, координацию движений, чувство пространства. двигательный опыт.	- ОРУ №3 - пальчиковая гимнастика «Водичка» - водиченька» <i>ТС: «Рисунок на ладошке» - хорошее настроение от массажа ладоней массажным мячом</i>	- катание мячей друг другу с расстояния 1,5-2м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги, стоя (О) - остановка во время ходьбы и бега (О)	П/и.: «Пузырь» Построение в круг, друг за другом

СЕНТЯБРЬ (4 неделя) Занятия № 7, 8 Тема: «Спортивный зал. Игрушки в спортивном зале»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств(по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Вызвать у детей положительные эмоции, связанные с физической активностью в спортивном зале. Совершенствовать навык ходьбы и бега. Продолжать учить ходить непринуждённо, держать осанку; учить бегать, используя свободное пространство, не толкаясь, уступать дорогу другим детям. Продолжать учить отталкиваться двумя ногами одновременно с незначительным сгибанием коленей, дышать ровно, ритмично. Продолжать учить ползти, не торопясь, не обгоняя других детей, не поднимая стопы.	- ОРУ №4 - Разминка под р.н. мелодию «Самовар» <i>ТС: «Круглый и весёлый (свойства мяча, малый мяч)»</i>	- ходьба обычная и бег в колонне (П) - подпрыгивания на двух ногах, ноги вместе-ноги врозь (П) - ползание в прямом направлении на расстоянии 4-6м (П)	П/и.: «Каравай» Построение: в круг, друг за другом
Вызвать у детей положительные эмоции, связанные с физической активностью в спортивном зале. Продолжать учить энергично отталкивать мяч и ловить его двумя руками, тренировать мышцы пальцев и кисти; правильно оценивать направление движения мяча и свои мышечные усилия. Развивать равновесие. Развивать сосредоточенность, внимание, волевые качества, координацию движений, чувство пространства.	- ОРУ №4 - Разминка под р.н. мелодию «Самовар» <i>ТС: «Круглый и весёлый (свойства мяча, большой мяч)»</i>	- катание мячей др. др. с расстояния 1,5-2м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги, стоя (П) - остановка во время ходьбы и бега (П)	П/и.: «Каравай» Построение: в круг, друг за другом

Октябрь

СЕНТЯБРЬ- ОКТЯБРЬ (1 неделя) Занятия № 9, 10 Тема: «Разноцветный мир»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств(по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Укрепление мышц, формирование координации движений Закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно с незначительным сгибанием коленей, дышать ровно, ритмично. Развитие мышц верхнего плечевого пояса, рук, шеи; тренировать правильное ритмичное чередование рук и ног. Приучать действовать совместно в общем для всех темпе, находить своё место при построениях, не тянуть детей за руки.	- ОРУ №5 под музыкальное сопровождение - Упражнение для релаксации «Улыбнись – рассердись» - ТС: «Дышим носом»	- ходьба обычная и бег в колонне (3) - подпрыгивания на двух ногах, ноги вместе-ноги врозь (3) - ползание в прямом направлении на расстояние 4-6м (3)	П.\и.: «Цветные автомобили» Построение в круг
Продолжать учить энергично отталкивать мяч и ловить его двумя руками, тренировать мышцы пальцев и кисти; правильно оценивать направление движения мяча и свои мышечные усилия. Развитие сосредоточенности, внимания, волевых усилий, координации движений Приучать действовать совместно в общем для всех темпе, находить своё место при построениях, не тянуть детей за руки, не толкаться.	- ОРУ №5 под музыкальное сопровождение - Упражнение для релаксации «Лес» - ТС: «Дышим носом»	- катание мячей др. др. с раст. 1,5-2м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги, стоя (3) - остановка во время ходьбы и бега (3)	П.\и.: «Цветные автомобили» Построение в круг

ОКТЯБРЬ (2 неделя) Занятия № 11, 12 Тема: «Разноцветный мир»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить ходьбе и бегу в группе, соблюдать прямолинейное направление, реагировать на сигнал. Учить соразмерять свои движения с бегом других детей. Тренировать силу толчка, концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой. Учить ползать «змейкой», развивать мышцы верхнего плечевого пояса, рук, шеи, тренировать правильное ритмичное чередование рук и ног, развитие внимания, чувства пространства.	- ОРУ №6 Упражнение для релаксации: «Осень» №53 ТС: «Когда бежим–не кричим, дышим носом и молчим!»	- ходьба шеренгой и бег с одной стороны площадки на другую (10-20м) (О) - прыжок вверх с касанием предмета головой (О) - ползание «змейкой» между расставленными предметами (О)	П.\и.: «Огуречик» Построение в круг
Учить энергично отталкивать мяч в нужном направлении, бежать за мячом. Учить передвигаться по узкой дорожке, не нарушая границ. Учить использовать свободное пространство зала. Тренировать мышцы пальцев и кисти. Развитие сосредоточенности, внимания, волевых усилий, координации движений, двигательного опыта	- ОРУ №6 Упражнение для релаксации: «Осень» ТС: «Когда бежим–не кричим, дышим носом и молчим!»	- катание мяча через ворота (ш-60-50см) с расстояния 1 – 1.5м (О) - ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2.5-3м, ширина 25-20см) (О)	П.\и.: «Огуречик» Построение в круг

ОКТАБРЬ (3 неделя) Занятия № 13, 14 Тема: «Осень золотая» <i>тематический день «Экология и энергосбережение»</i>			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по карточке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по карточке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Тренировать ходьбу и бегу в группе, соблюдать прямолинейное направление, реагировать на сигнал. Продолжать учить соразмерять свои движения с бегом других детей. Тренировать силу толчка, концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой. Продолжать учить ползать «змейкой», развивать мышцы верхнего плечевого пояса, рук, шеи, тренировать правильное ритмичное чередование рук и ног, развитие внимания, чувства пространства	- ОРУ №7 Упражнение для релаксации «Ветер» №100 ТС: «Как удобно в спортивной форме!»	- ходьба шеренгой и бег с одной стороны площадки на другую (10-20м) (П) - прыжок вверх с касанием предмета головой (П) - ползание «змейкой» между расставленными предметами (П)	П.и.: «Птицы и рябина» № 1.1 Построение парами
Тренировать энергично отталкивать мяч в нужном направлении, бежать за мячом. Продолжать учить передвигаться по узкой дорожке, не нарушая границ. Продолжать учить использовать свободное пространство зала. Тренировать мышцы пальцев и кисти. Развивать сосредоточенность, внимание, волевые усилия, координацию движений, двигательный опыт.	- ОРУ №7 Упражнение для релаксации «Ветер» ТС: «Как удобно в спортивной форме!»	- катание мяча через ворота (ш-60-50см) с расстояния 1 – 1.5м (П) - ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2.5-3м, ширина 25-20см) (П)	П.и.: «Птицы и рябина» Построение парами

ОКТАБРЬ (4 неделя) Занятия № 15, 16 Тема: «Осень золотая»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по карточке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по карточке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Тренировать ходьбу и бегу в группе, соблюдать прямолинейное направление, реагировать на сигнал. Продолжать учить соразмерять свои движения с бегом других детей. Тренировать силу толчка, концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой. Закреплять умение ползать «змейкой», развивать мышцы верхнего плечевого пояса, рук, шеи, тренировать правильное ритмичное чередование рук и ног, развитие внимания, чувства пространства	- ОРУ №8 Малоподвижная игра: «Ровным кругом» ТС: «Я играю и никого не толкаю»	- ходьба шеренгой и бег с одной стороны площадки на другую (10-20м) (З) - прыжок вверх с касанием предмета головой (З) - ползание «змейкой» между расставленными предметами (З)	П.и.: «Заяц в огороде» Построение парами
Тренировать энергично отталкивать мяч в нужном направлении, бежать за мячом. Учить быстрому, резкому броску одновременно двумя руками с выпрямлением рук за мячом. Закреплять умение передвигаться по узкой дорожке, не нарушая границ. Продолжать учить использовать свободное пространство зала. Тренировать мышцы пальцев и кисти. Развивать сосредоточенность, внимание, волевые усилия, координацию движений, двигательный опыт.	- ОРУ №8 Малоподвижная игра: «Ровным кругом» ТС: «Я играю и никого не толкаю»	- катание мяча через ворота (ш-60-50см) с расстояния 1 – 1.5м (З) - бросание мяча двумя руками от груди (О) - ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2.5-3м, ширина 25-20см) (З)	П.и.: «Заяц в огороде» Построение парами

ОКТАБРЬ- НОЯБРЬ (5 неделя) Занятия № 17, 18 Тема: «Осень золотая»«Неделя здоровья»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по карточке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по карточке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Тренировать ходьбу и бегу в группе, соблюдать прямолинейное направление, реагировать на сигнал. Продолжать учить соразмерять свои движения с бегом других детей. Тренировать силу толчка, концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой. Закреплять умение ползать «змейкой», развивать мышцы верхнего плечевого пояса, рук, шеи, тренировать правильное ритмичное чередование рук и ног, развитие внимания, чувства пространства	- ОРУ №8 Малоподвижная игра: «Ровным кругом» ТС: «Я здоровым быть хочу!»	- ходьба шеренгой и бег с одной стороны площадки на другую (10-20м) (3) - прыжок вверх с касанием предмета головой (3) - ползание «змейкой» между расставленными предметами (3)	П.\и.: «Заяц в огороде» П.\и.: «Огуречик» Построение парами
Тренировать энергично отталкивать мяч в нужном направлении, бежать за мячом. Учить быстрому, резкому броску одновременно двумя руками с выпрямлением рук за мячом. Закреплять умение передвигаться по узкой дорожке, не нарушая границ. Продолжать учить использовать свободное пространство зала. Тренировать мышцы пальцев и кисти. Развивать сосредоточенность, внимание, волевые усилия, координацию движений, двигательный опыт.	- ОРУ №8 Малоподвижная игра: «Ровным кругом» ТС: «Я здоровым быть хочу!»	- катание мяча через ворота (ш-60-50см) с расстояния 1 – 1.5м (3) - бросание мяча двумя руками от груди (II) - ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2.5-3м, ширина 25-20см) (3)	П.\и.: «Заяц в огороде» П.\и.: «Огуречик» № Построение парами

Ноябрь

НОЯБРЬ (1 неделя) Занятия № 19, 20 Тема: «Я здоровым быть хочу!»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по карточке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по карточке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить ставить ногу на полупальцы, пятка не касается поверхности, ходить непринуждённо, держать осанку; учить бегать, используя свободное пространство, не толкаясь, уступать дорогу. Тренировать одновременное отталкивание и приземление обеими ногами, согласовывая с движениями рук. Развитие мышц верхнего плечевого пояса, рук, шеи; тренировать правильное ритмичное чередование рук и ног, развитие внимания, чувства пространства, равновесия. Учить строиться плечом к плечу свободно, ровно, не толкаться, держать осанку.	- ОРУ №9 - Упражнения на релаксацию «Неваляшки» (диск №2, дорожка №4) ТС: «Бегать – приятно и полезно!»	- ходьба на носках (O) - бег в разных направлениях (O) - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (O) - ползание на четвереньках по доске, положенной на пол (O)	П.\и.: «Не отдам!» Построение в шеренгу
Продолжать тренировать быстрый, резкий бросок одновременно двумя руками с выпрямлением рук за мячом. Развитие сосредоточенности, внимания, волевых усилий, координации движений, двигательного опыта. Продолжать учить строиться плечом к плечу свободно, ровно, не толкаться, держать осанку.	- ОРУ №9 - Упражнения на релаксацию «Неваляшки» (диск №2, дор. №4) ТС: «Бежишь – не кричи, а носом дыши»	- бросание мяча двумя руками от груди (II) - ходьба по доске(ширина 20 см) (O)	П.\и.: «Не отдам!» Построение в шеренгу

НОЯБРЬ (2 неделя) Занятия № 21, 22 Тема: «Домашние животные»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по карточке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по карточке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Продолжать учить ставить ногу на полупальцы, пятка не касается поверхности, ходить непринуждённо, держать осанку; учить бегать, используя свободное пространство, не толкаясь, уступать дорогу. Тренировать одновременное отталкивание и приземление обеими ногами, согласовывая с движениями рук. Развитие мышц верхнего плечевого пояса, рук, шеи; тренировать правильное ритмичное чередование рук и ног, развивать внимание, чувство пространства, равновесие. Формировать умение соразмерять свои движения с движениями других детей.	- ОРУ №10 - Упражнение на релаксацию «Чёрный кот» №102 ТС: «Бежишь – не кричи, а носом дыши»	- ходьба на носках (П) - бег в разных направлениях (П) - бег по кругу, держась за руки, взявшись за верёвку (О) - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (2 – 3 м) (П) - ползание на четвереньках по доске, положенной на пол (П)	- П.\и.: «Лохматый пёс» Построение в шеренгу
Продолжать тренировать быстрый бросок одновременно двумя руками с выпрямлением рук за мячом. Развитие сосредоточенности, внимания, волевых усилий, координации движений, двигательного опыта. Продолжать учить ставить ногу на середину доски, балансировать руками, смотреть вперёд. Развивать равновесие. Продолжать учить строиться плечом к плечу свободно, ровно, не толкаться, держать осанку.	- ОРУ №10 - Упражнение на релаксацию «Чёрный кот» №102 ТС: «Бежишь – не кричи, а носом дыши»	- бросание мяча двумя руками от груди (З) - бросание мяча двумя руками из-за головы (О) - ходьба по доске (ширина 20 см) (П)	- П.\и.: «Лохматый пёс» Построение в шеренгу

НОЯБРЬ (3 неделя) Занятия № 23, 24 Тема: «Домашние животные»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по карточке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по карточке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Продолжать учить ставить ногу на полупальцы, пятка не касается поверхности, ходить непринуждённо, держать осанку; учить бегать, используя свободное пространство, уступать дорогу. Тренировать отталкивание и приземление обеими ногами, согласовывая с движениями рук. Развитие мышц верхнего плечевого пояса, рук, шеи; тренировать правильное ритмичное чередование рук и ног, развивать внимание, равновесие. Формировать умение соразмерять свои движения с движениями других детей.	- ОРУ №11 - Упражнение на релаксацию «Петух» №107 -ТС: « Спортивная одежда и обувь в спортзале»	- ходьба на носках, бег в разных направлениях (З) - бег по кругу, взявшись за руки, держась за верёвку (П) - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (2 – 3 м) (З) - ползание на четвереньках по доске, положенной на пол (З)	- П.\и.: «Мяч в кругу» Построение в шеренгу
Продолжать тренировать быстрый бросок одновременно двумя руками с выпрямлением рук за мячом. Развитие сосредоточенности, внимания, волевых усилий, координации движений, двигательного опыта. Продолжать учить ставить ногу на середину доски, балансировать руками, смотреть вперёд. Развивать равновесие.	- ОРУ №11 - Упражнение на релаксацию «Петух» - ТС: « Спортивная одежда и обувь в спортзале»	- бросание мяча двумя руками из – за головы (П) - ходьба по доске (ширина 20 см) (З)	- П.\и.: «Мяч в кругу» Построение в шеренгу

НОЯБРЬ (4 неделя). Занятия № 25, 26 Тема: «Домашние животные»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Продолжать учить ставить ногу на полупальцы, пятка не касается поверхности, ходить непринуждённо, держать осанку; учить бегать, используя свободное пространство, не толкаясь, уступать дорогу. Тренировать одновременно отталкивание и приземл. обеими ногами, согласовывая с движениями рук. Развитие мышц верхнего плечевого пояса, рук, шеи; тренировать правильное ритмичное чередование рук и ног, развивать внимание, чувство пространства, равновесие. Формировать умение соразмерять свои движения с движениями других детей.	- ОРУ №12 - Упражнение на релаксацию «Гуси» - ТС: « Спортивная одежда и обувь в спортзале»	- бег по кругу, взявшись за руки, держась за верёвку (3) - подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь) (3) - прыжок вверх с касанием предмета головой (3) - ползание в прямом направлении (3)	- П.\и.: «Котята и ребята» Построение в шеренгу
Продолжать тренировать быстрый бросок одновременно двумя руками с выпрямлением рук за мячом. Развитие сосредоточенности, внимания, волевых усилий, координации движений, двигательного опыта. Продолжать учить ставить ногу на середину доски, балансировать руками, смотреть вперёд. Развивать равновесие. Продолжать учить строиться плечом к плечу свободно, ровно, не толкаясь, держать осанку.	- ОРУ №12 - Упражнение на релаксацию «Гуси» - ТС: « Спортивная одежда и обувь в спортзале»	- бросание мяча двумя руками из – за головы (3) - остановка во время ходьбы и бега (3)	- П.\и.: «Котята и ребята» Построение в шеренгу

Декабрь

ДЕКАБРЬ (1 неделя) Занятия № 27, 28 Тема: «Зима пришла. Зимние забавы»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с места. Учить подползать под верёвку, не опираясь на руки. Укреплять мышцы ног, развивать ловкость. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.	- ОРУ №13 - Упражнение на релаксацию «На дворе мороз и ветер» ТС: «Во время бега не разговариваем – дышим»	- ходьба с высоким подниманием колен (О) - бег в чередовании с ходьбой (О) - прыжок в длину с места (30 – 40см) (О) - подползание под верёвку, дугу (высота 40см) (О)	- П.\и.: «Щенок и снежинки» Построение: в круг
Закреплять умение энергично отталкивать мяч при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно. Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии. Укреплять кисти рук, развивать ловкость. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.	- ОРУ №13 - Упражнение на релаксацию «На дворе мороз и ветер» ТС: «Во время бега не разговариваем – дышим»	- бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 2 -1.5м (О) - ходьба по извилистой дорожке (О)	- П.\и.: «Щенок и снежинки» Построение: в круг

ДЕКАБРЬ (2 неделя) Занятия № 29, 30 Тема: «Зима пришла. Зимние забавы»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Продолжать учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Продолжать учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться. Продолжать учить подползать под верёвку, не опираясь на руки. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Укреплять мышцы ног, развивать ловкость.	- ОРУ №14 - Упражнение на релаксацию «Ладоники» ТС: «Во время бега не оглядываемся, смотрим вперёд»	- ходьба с высоким подниманием колен (П) - бег с остановкой (О) - бег в чередовании с ходьбой (П) - прыжок в длину с места (30 – 40см) (П) - подползание под верёвку, дугу (высота 40см) (П)	- П.\и.: «Снежки» Построение: в шеренгу
Закреплять умение энергично отталкивать мяч при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно. Продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Укреплять кисти рук, развивать ловкость.	- ОРУ №14 - Упражнение на релаксацию «Ладоники» ТС: «Во время бега не оглядываемся, смотрим вперёд»	- бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 2 -1.5м (П)- ходьба по извилистой дорожке (П) - перешагивание ч\з лежащие на полу предметы (расстояние между ними 20-25см) (О)	- П.\и.: «Снежки» Построение: в шеренгу

ДЕКАБРЬ (3 неделя) Занятия № 31, 32 Тема: «Зимние забавы»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Продолжать учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Продолжать учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках Учить подползать, прогибаясь, наклоняя голову. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.	- ОРУ №15 - Упражнение на релаксацию «Мы ногами топ...» ТС: «Занимаемся физкультурой – будем здоровы!»	- ходьба с высоким подниманием колен (З) - бег с остановкой (П) - бег в чередовании с ходьбой (З) - прыжок в длину с места (30 – 40см) (З) - подползание под верёвку, дугу (высота 40см) (З)	- П.\и.: «Катаемся на санках» Построение: в шеренгу
Закреплять умение энергично отталкивать мяч при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно. Продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.	- ОРУ №15 - Упражнение на релаксацию «Мы ногами топ...» №113 ТС: «Занимаемся физкультурой – будем здоровы!»	- бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 2 -1.5м (З) - бросание мяча вверх и попытка ловить (О) - ходьба по извилистой дорожке (З) - перешагивание через лежащие на полу предметы (расстояние между ними 20-25см) (П)	- П.\и.: «Катаемся на санках» Построение: в шеренгу

ДЕКАБРЬ (4 неделя) Занятия № 33, 34 Тема: «Новый год»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Закреплять умение бегать легко, держать дистанцию, сразу останавливаться после бега. Учить ползать по наклонной поверхности, держась за края доски, ставить колени на середину. Укреплять мышцы рук, ног. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках в обруч. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.	- ОРУ №16 - Упражнение на релаксацию «На ёлку» ТС: «Хорошо кушаем – будем здоровы!»	- бег с остановкой (З) - прыжок в обруч, лежащий на полу (О) - ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине гимнастической стенки (О)	- П.\и.: «Ровным кругом» - П.\и.: «Подарки» Построение: в круг
Закреплять умение энергично отталкивать мяч при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно. Продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.	- ОРУ №16 - Упражнение на релаксацию «На ёлку» ТС: «Хорошо кушаем – будем здоровы!»	- бросание мяча вверх и попытка ловить (П) - перешагивание через лежащие на полу предметы (расстояние между ними 20-25см) (З)	- П.\и.: «Ровным кругом» - П.\и.: «Подарки» Построение: в круг

ДЕКАБРЬ (5 неделя) Занятия № 35, 36 Тема: «Новый год»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Продолжать учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Продолжать учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках в обруч. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.	- ОРУ №16 - Упражнение на релаксацию «На ёлку» ТС: «Поделись конфетами!»	- бег с остановкой (З) - прыжок в обруч, лежащий на полу (П) - ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине гимнастической стенки (П)	- П.\и.: «Снежная королева» - П.\и.: «Подарки» Построение: в круг
Закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно. Продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.	- ОРУ №16 - Упражнение на релаксацию «На ёлку» ТС: «Поделись конфетами!»	- бросание мяча вверх и попытка ловить (З) - перешагивание через лежащие на полу предметы (расстояние между ними 20-25см) (З) № 16,20	- П.\и.: «Снежная королева» - П.\и.: «Подарки» Построение: в круг

Январь

ЯНВАРЬ (2 неделя) Занятия № 37, 38 Тема: «С кем дружит ель?»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по карточке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по карточке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить держать дистанцию, не толкаться, резко останавливаться и менять направление движения. Продолжать учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках. Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать, переползать. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Учить ориентироваться в пространстве. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №17 - Упражнение на релаксацию «У ёлочки пушистой» ТС: «Как весело у нас в спортивном зале!» - создание эмоционально-положительного фона для воспитания позитивного отношения к физическим нагрузкам	- ходьба с выполнением заданий (О) - бег со сменой направления (О) - прыжок в обруч, лежащий на полу (П) - ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине гимнастической стенки (П)	- П.\и.: «Быстро возьми предмет» игра с еловыми шишками Построение в круг, ходьба по кругу
Учить ориентироваться в пространстве. Формировать правильную осанку. Упражнять в сохранении равновесия при многократном перешагивании. Учить держать мяч ладонями, энергично подбрасывать вверх и ловить ладонями. Учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Развивать быстроту, ловкость, равновесие.	- ОРУ №17 - Упражнение на релаксацию «У ёлочки пушистой» ТС: «Как весело у нас в спортивном зале!»	- бросание мяча вверх и попытка ловить (З) - перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу (О)	- П.\и.: «Быстро возьми предмет» игра с еловыми шишками Построение в круг, ходьба по кругу

ЯНВАРЬ (3 неделя) Занятия № 39, 40 Тема: «С кем дружит ель?»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по карточке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по карточке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Тренировать ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить держать дистанцию, не толкаться, резко останавливаться и менять направление движения. Продолжать учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках. Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать, переползать. Развивать самостоятельность, творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №18 - Упражнение на релаксацию «У ёлочки пушистой» ТС: «Как весело у нас в спортивном зале!» - создание эмоционально-положительного фона для воспитания позитивного отношения к физическим нагрузкам	- ходьба с выполнением заданий (П) - бег со сменой направления (П) - прыжок в обруч, лежащий на полу (З) - ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине гимнастической стенки (З)	- П.\и.: «Быстро возьми предмет» игра с еловыми шишками Построение в круг, ходьба по кругу
Упражнять в сохранении равновесия при многократном перешагивании. Учить держать мяч ладонями, энергично подбрасывать вверх и ловить ладонями. Учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Развивать быстроту, ловкость, равновесие. Учить ориентироваться в пространстве. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №18 - Упражнение на релаксацию «У ёлочки пушистой» ТС: «Как весело у нас в спортивном зале!»	- бросание мяча вверх и попытка ловить (З) - перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу (П)	- П.\и.: «Быстро возьми предмет» игра с еловыми шишками Построение в круг, ходьба по кругу

ЯНВАРЬ (4 неделя) Занятия № 41, 42 Тема: «У кого какие шубки?»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Тренировать ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную корд. движений рук и ног. Продолжать учить держать дистанцию, не толкаться, резко останавливаться и менять направление движения. Продолжать учить энергично отталкиваться двумя ногами и прав. приземляться в прыжках. Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение переползать. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.	- ОРУ №19 - Упражнение на релаксацию «Ветер и заяка» ТС: «Как заяц ускакал от волка» - важно прыгать правильно!	- ходьба с выполнением заданий (П) - бег со сменой направления (П) - прыжок в обруч, лежащий на полу (З) - ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине гимнастической стенки (З)	- П.\и.: «Вороны» Построение в круг, ходьба по кругу
Учить ставить ногу на середину скамьи, балансировать руками, смотреть вперёд. Упражнять в сохранении равновесия при многократном перешагивании. Учить держать мяч ладонями, энергично бросать о пол и ловить ладонями. Учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Развивать быстроту, ловкость, равновесие. Учить ориентироваться в пространстве. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №19 - Упражнение на релаксацию «Ветер и заяка» ТС: «Как заяц ускакал от волка» - важно прыгать правильно!	- бросание мяча об пол и попытка ловить (О) - перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу (П) - ходьба по гимнастической скамье (О)	- П.\и.: «Вороны» Построение в круг, ходьба по кругу

ЯНВАРЬ (5 неделя) Занятия № 43, 44 Тема: «У кого какие шубки?»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Тренировать ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Продолжать учить держать дистанцию, не толкаться, резко останавливаться и менять направление. Учить спрыгивать с возвышения и правильно приземляться. Учить переползать через наклонное бревно. Развивать силу, ловкость, быстроту, гибкость, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в п.и. Учить ориентироваться в пространстве. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №19 - Упражнения с массажным мячом «Белка с шишкой» (самомассаж ладоней) ТС: «Как бегать врассыпную и не сталкиваться?»	- ходьба с выполнением заданий (З) - бег со сменой направления (З) - прыжок в глубину с высоты 15-20см (О) - переползание через бревно, верхний край приподнят на высоту 40см от пола (О)	- П.\и.: «Звери в лесу» Построение в круг, ходьба по кругу
Продолжать учить ставить ногу на середину скамьи, балансировать руками, смотреть вперёд. Упражнять в сохранении равновесия при многократном перешагивании. Тренировать держать мяч ладонями, энергично бросать о пол и ловить ладонями. Учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Развивать быстроту, ловкость, равновесие. Продолжать учить ориентироваться в пространстве. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №19 - Упражнения с массажным мячом «Белка с шишкой» (самомассаж ладоней) ТС: «Что делать, если что-то заболело?»	- бросание мяча об пол и попытка ловить (П) - ходьба по гимнастической скамейке (П) - перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу (З)	- П.\и.: «Звери в лесу» Построение в круг, ходьба по кругу

Февраль

ФЕВРАЛЬ(1неделя) Занятия № 45, 46 Тема: «Едем, плаваем, летим (транспорт)»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств(по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить детей ходить и бегать свободно, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить ходить «змейкой» между конусами. Учить бегать по узкой дорожке прямо и «змейкой». Тренировать энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты. Закреплять умение переползать. Продолжать учить строиться в круг, не тянуть друг друга за руки. Формировать правильную осанку, развивать выносливость, регулировать эмоции детей. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	- ОРУ №20 - Дыхательное упражнение «Надуваем воздушный шар». ТС: «Я здоров! Хорошо кушаю и много бегаю!»	- ходьба «змейкой» (О) - бег по прямой и извилистой дорожке (О) - прыжок в глубину с высоты 15 – 20см (П) - переползание через доску, верхний край приподнят на высоту 40см от пола (П)	- П.\и.: «Автомобили» Построение: в круг
Учить сохранять правильную осанку во время упражнений в равновесии. Учить делать широкий шаг, ставить ногу на носок и опускать на пятку во время перешагивания. Закреплять умение энергично бросать мяч о пол, вдаль, ловить двумя руками одновременно. Развивать умение действовать по сигналу, совместно с другими детьми. Продолжать учить строиться в круг, не тянуть друг друга за руки., Развивать выносливость, регулировать эмоции детей. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	- ОРУ №20 - Дыхательное упражнение «Надуваем воздушный шар». ТС: «Я здоров! Хорошо кушаю и много бегаю!»	- бросание большого мяча через верёвку двумя руками (О) -бросание мяча о пол и попытка ловить (З) - ходьба по степ – платформам, положенным на расстоянии 15см друг от друга (О) - ходьба по гимнастической скамье (З)	- П.\и.: «Автомобили» Построение: в круг

ФЕВРАЛЬ (2 неделя) Занятия № 47, 48 Тема: «Едем, плаваем, летим (транспорт)»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств(по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Продолжать учить ходить и бегать «змейкой». Тренировать энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты. Закреплять умение переползать через наклонную доску. Формировать правильную осанку, развивать выносливость, регулировать эмоции детей. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	- ОРУ №21 - Упражнение на релаксацию «Мы становимся всё выше» ТС: «Я здоров! Крепко сплю, а потом много бегаю!»	- ходьба «змейкой» (П) - бег по прямой и извилистой дорожке (П) - прыжок в глубину с высоты 15 – 20см (З) - переползание через доску, верхний край приподнят на высоту 40см от пола (З)	П.\и.: «Трамвай» Построение: в шеренгу
Учить сохранять правильную осанку во время упражнений в равновесии. Продолжать учить перешагивать с платформы на платформу Учить не спешить при ходьбе по шнуру. Закреплять умение энергично бросать мяч двумя руками, учить бросать одной рукой.. Развивать умение действовать по сигналу. Развивать равновесие, ловкость, силу рук.	- ОРУ №21 - Упражнение на релаксацию «Мы становимся всё выше» ТС: «Я здоров! Крепко сплю, а потом много бегаю!»	- бросание большого мяча через верёвку двумя руками (П) - бросание малого мяча через верёвку одной рукой (О) - ходьба по шнуру (О)- ходьба по степ – (П)	П.\и.: «Трамвай» Построение: в шеренгу

ФЕВРАЛЬ (3 неделя) Занятия № 49, 50 Тема: «Едем, плаваем, летим (транспорт)»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить детей ходить и бегать свободно, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Продолжать учить ходить и бегать «змейкой». Тренировать энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с места, подползать под верёвку, не касаясь пола руками, опуская голову, прогибая спину. Формировать правильную осанку, развивать выносливость, регулировать эмоциональное состояние детей. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	- ОРУ №22 - Упражнение на релаксацию «Палуба» ТС: «Я здоров! Люблю умыться!»	- ходьба «змейкой» (3) - бег по прямой и извилистой дорожке (3) - прыжок в длину с места (3) - подползание под верёвку (высота 40см от пола) (3)	- П.\и.: «Самолёты» Построение: в шеренгу
Учить сохранять правильную осанку во время упражнений в равновесии. Продолжать учить делать широкий шаг, ставить ногу на носок и опускать на пятку во время перешагивания с платформы на платформу. Закреплять умение энергично бросать мяч двумя руками, учить бросать одной рукой. Развивать умение действовать по сигналу, совместно с другими детьми. Развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, регулировать эмоциональное состояние детей.	- ОРУ №22 - Упражнение на релаксацию «Палуба» ТС: «Я здоров! Люблю умыться!» (повторение)	- бросание малого мяча через верёвку одной рукой (II) - бросание большого мяча через верёвку двумя руками (3) - ходьба по степ – платформам, положенным на расстоянии 15см друг от друга (3) - ходьба по шнуру (II)	- П.\и.: «Самолёты» Построение: в шеренгу

ФЕВРАЛЬ (4 неделя) Занятия № 51, 52 Тема: «Для милых мам»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Тренировать ходить и бегать свободно, не опуская головы. Тренировать чередование ходьбы и бега. Учить держать дистанцию, не толкаться, резко не останавливаться. Тренировать энергичное отталкивание двумя ногами и правильное приземление в прыжках в обруч. Закреплять умение ползать по наклонной поверхности. Продолжать учить строиться в круг, не тянуть друг друга за руки. Формировать правильную осанку, развивать быстроту, ловкость, укрепление мышц. Регулировать эмоциональное состояния детей.	- ОРУ №23 - упражнения с массажным мячом «Месим тесто» ТС: «Здоровье в порядке! Спасибо зарядке!»	- ходьба с высоким подниманием колен (3) - бег в чередовании с ходьбой (3) - прыжок в обруч (3) - ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине гимнастической стенки (3)	- П.\и.: «Наседка и цыплята» Построение: в круг
Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности. Закреплять умение энергично бросать мяч вдаль, бежать за мячом, обратномсячомидти спокойно. Продолжать учить ходить по линии. Развивать умение действовать по сигналу, совместно с другими детьми. Продолжать учить строиться в круг, не тянуть друг друга за руки.	- ОРУ №23 - упражнения с массажным мячом «Месим тесто» ТС: «Здоровье в порядке! Спасибо зарядке!»	- бросание малого мяча ч\з верёвку одной рукой (3) - ходьба по шнуру (3)	- П.\и.: «Наседка и цыплята» Построение: в круг

Март

МАРТ (1 неделя) Занятия № 53, 54 Тема: «Дом (мебель, посуда, одежда)»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию рук и ног. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках. Учить чередовать движения рук и ног, наклоняться при пролезании в обруч. Развивать и укреплять мышцы ног, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника; развивать быстроту, выносливость Формировать правильную осанку.	- ОРУ №24 - Упражнение с массажным мячом «Месим тесто» №3 ТС: «Наши умные помощники- глаза».	- ходьба приставным шагом вперёд (О) - бег с ловлей и увёртыванием (О) - прыжок через предмет высотой 5 – 10см (О) - пролезание в обруч, расположенный вертикально к полу (О)	- П.\и.: «У меня есть всё» Построение: в шеренгу, в круг
Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности и перешагивании Учить держать мяч ладонями, энергично отталкивать мяч при броске, Учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры Развивать быстроту, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук и ног Формировать правильную осанку.	- ОРУ №24 - Упражнение с массажным мячом «Месим тесто» ТС: «Наши умные помощники- глаза».	- метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1-1.5м (О) - перешагивание через препятствия – рейки или шнуры высотой 20 – 25см (О)	- П.\и.: «У меня есть всё» Построение: в шеренгу, в круг

МАРТ (2 неделя) Занятия № 55, 56 Тема: «Дом (мебель, посуда, одежда)»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию рук и ног. Продолжать учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках. Продолжать учить чередовать движения рук и ног в пролезании в обруч Развивать и укреплять мышцы ног, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника; развивать быстроту, выносливость Формировать правильную осанку.	- ОРУ №25 - Упражнение для релаксации «Пылесос» ТС: «Наши умные помощники- нос».	- ходьба приставным шагом вперёд (П) - бег с ловлей и увёртыванием (П) - прыжок через предмет высотой 5 – 10см (П) - пролезание в обруч, расположенный вертикально к полу (П)	- П.\и.: «Карусель» Построение: в шеренгу, в круг
Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности и перешагивании Продолжать учить держать мяч ладонями, энергично отталкивать мяч при броске, Учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры Развивать быстроту, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук и ног Формировать правильную осанку.	- ОРУ №25 - Упражнение для релаксации «Пылесос» №38 ТС: «Наши умные помощники- нос».	- метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1-1.5м (П) - перешагивание через препятствия – рейки или шнуры высотой 20 – 25см (П)	- П.\и.: «Карусель» № 6.16 Построение: в шеренгу, в круг

МАРТ (3 неделя) Занятия № 57, 58 Тема: «Дом (мебель, посуда, одежда)»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию рук и ног. Продолжать учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках. Закреплять умение чередовать движения рук и ног в пролезании в обруч. Развивать и укреплять мышцы ног, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника; развивать быстроту, выносливость. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №26 - Упражнение на релаксацию «Мой дом» ТС: «Наши умные помощники- уши».	- ходьба приставным шагом вперёд (3) - бег с ловлей и увёртыванием (3) - прыжок через предмет высотой 5 – 10см (3) - пролезание в обруч, расположенный вертикально к полу (3)	- П.\и.: «К своим тарелочкам» Построение: в шеренгу, в колонну
Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности и перешагивании. Продолжать учить держать мяч ладонями, энергично отталкивать мяч при броске. Учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Развивать быстроту, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук и ног Формировать правильную осанку.	- ОРУ №26 - Упражнение на релаксацию «Мой дом» ТС: «Наши умные помощники- уши».	- метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1-1.5м (3) - перешагивание через препятствия – рейки или шнуры высотой 20 – 25см (3)	- П.\и.: «К своим тарелочкам» Построение: в шеренгу, в колонну

МАРТ(4 неделя) Занятия № 59, 60 Тема: «Дом (мебель, посуда, одежда)». – Всероссийская неделя детской книги и музыки			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию рук и ног. Учить делать широкий шаг, приставлять ногу, не отворачивать носок, не торопиться в ходьбе приставными шагами. Продолжать учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках через предмет. Продолжать учить чередовать движения рук и ног в пролезании в обруч Развивать и укреплять мышцы ног, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника; развивать быстроту, выносливость. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №27 (под музыкальное сопровождение) - Упражнение на релаксацию «Одежда» ТС: «Наши умные помощники- ладошки (осязание)».	- ходьба приставным шагом вперёд и назад (О) - бег в быстром темпе (О) - прыжок через предмет высотой 5 – 10см (3) - пролезание в обруч, расположенный вертикально к полу (3)	- П.\и.: «Найди свой домик» Построение: в круг, в колонну
Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности и перешагивании. Учить держать мяч кистью, плавно замахиваться при броске в горизонтальную цель. Учить держать равновесие, ставить ногу на середину доски, переносить центр тяжести вперёд во время ходьбы по наклонной доске. Учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры Развивать быстроту, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук и ног. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №27 - Упражнение на релаксацию «Одежда» ТС: «Наши умные помощники -ладошки (осязание)».	- метание в горизонтальную цель одной рукой (О) - ходьба по наклонной доске, один конец которой приподнят на 20 – 30см (О)	- П.\и.: «Найди свой домик» Построение: в круг, в колонну

МАРТ- АПРЕЛЬ (5 неделя) Занятия № 61, 62 Тема: «Дом (мебель, посуда, одежда)»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств(по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию рук и ног. Учить делать широкий шаг, приставлять ногу, не отворачивать носок, не торопиться в ходьбе приставными шагами. Продолжать учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках через предмет. Продолжать учить чередовать движения рук и ног в пролезании в обруч Развивать и укреплять мышцы ног, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника; развивать быстроту, выносливость.	- ОРУ №27 - Упражнение на релаксацию «Одежда» ТС: «Наши умные помощники- ладошки (осязание)».	- ходьба приставным шагом вперёд и назад (П) - бег в быстром темпе (П) - прыжок через предмет высотой 5 – 10см (З) - пролезание в обруч, расположенный вертикально к полу (З)	- П.и.: «Найди свой домик» Построение: в круг, в колонну
Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности и перешагивании Учить при броске держать мяч кистью. Учить держать равновесие, ставить ногу на середину доски, переносить центр тяжести вперёд во время ходьбы по наклонной доске. Учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры Развивать быстроту, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук и ног. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №27 - Упражнение на релаксацию «Одежда» ТС: «Наши умные помощники -ладошки (осязание)».	- метание в горизонтальную цель одной рукой (О) - ходьба по наклонной доске, один конец которой приподнят на 20 – 30см (О)	- П.и.: «Найди свой домик» Построение: в круг, в колонну

Апрель

АПРЕЛЬ (1 неделя) Занятия № 63, 64 Тема: «Весна идёт!»–Всемирный День здоровья			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Продолжать учить ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию рук и ног. Учить энергично отталкиваться одной ногой и мягко приземляться в прыжках с ноги на ногу. Учить лазать по наклонной лестнице, держась за рейки и перекладины, ставить на рейки стопу, а не колено Развивать и укреплять мышцы ног, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника. Развивать быстроту, выносливость. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №28 - Упражнение для релаксации «Ледяные фигуры» - Упражнение для релаксации «Петух» ТС: «Если промочил ноги».	- приставные шаги вперёд и назад (П) - бег в быстром темпе (расстояние 10м) (П) - прыжки с ноги на ногу (О) - лазание по наклонной лестнице (О)	- П.и.: «Мой весёлый, звонкий мяч» № - П.и.: «Вороны» Построение: в шеренгу, в круг
Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по наклонной поверхности, ставить ногу на середину доски, балансировать руками. Учить держать мяч в ладони, энергично замахиваться при броске. Учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Развивать быстроту, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук и ног. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №28 - Упражнение для релаксации «Ледяные фигуры» ТС: «Если промочил ноги».	- метание мяча в горизонтальную цель одной рукой (П) - ходьба по наклонной доске, один конец которой приподнят на 20-30см (П)	- П.и.: «Мой весёлый, звонкий мяч» Построение: в шеренгу, в круг

АПРЕЛЬ (2 неделя) Занятия № 65, 66 Тема: «Весна идёт!»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Продолжать учить ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию рук и ног. Продолжать учить энергично отталкиваться одной ногой и мягко приземляться в прыжках с ноги на ногу; лазать по наклонной лестнице, держась за рейки и перекладины, ставить на рейки стопу, а не колено. Развивать и укреплять мышцы ног, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника. Развивать быстроту, выносливость. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №29 - Упражнение для релаксации, пальчиковая гимнастика «А уж ясно солнышко» ТС: «Почему нельзя бросать мусор на природе?».	- приставные шаги вперёд и назад (З) - бег в быстром темпе (расстояние 10м) (З) - прыжки с ноги на ногу (П) - лазание по наклонной лестнице (П)	- П.\и.: «Мыши и кот» - П.\и.: «Собери мусор» Дети переносят фантики из одного конца зала в другой, двигаясь бегом по кругу. Построение: в колонну, в круг
Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности, ставить ногу на середину доски, балансировать руками. Продолжать учить держать мяч в ладони, энергично замахиваться при броске. Учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Развивать быстроту, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук и ног. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №29 - Упражнение для релаксации, пальчиковая гимнастика «А уж ясно солнышко» ТС: «Почему нельзя бросать мусор на природе?».	- метание мяча в горизонтальную цель одной рукой (З) - ходьба по наклонной доске, один конец которой приподнят на 20-30см (З) - ходьба по доске шириной 20см (О)	- П.\и.: «Мыши и кот» - П.\и.: «Собери мусор» Дети переносят фантики из одного конца зала в другой, двигаясь бегом по кругу. Построение: в колонну, в круг

АПРЕЛЬ (3 неделя) Занятия № 67, 68 Тема: «Первые цветы. Комнатные растения»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить ходить с горки на горку и медленно бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию рук и ног. Продолжать учить энергично отталкиваться одной ногой и мягко приземляться в прыжках с ноги на ногу. Закреплять умение лазать по наклонной лестнице, держась за рейки и перекладины, ставить на рейки стопу, а не колено. Развивать и укреплять мышцы ног, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника. Развивать быстроту, выносливость Формировать правильную осанку.	- ОРУ №30 - Упражнение на релаксацию «Фигус» ТС: «Не сломай ветку» (игровое упражнение: ходьба по узкой дорожке).	- ходьба с горки на горку (О) - бег в медленном темпе (О) - прыжки с ноги на ногу (З) - лазание по наклонной лестнице (З)	- П.\и.: «Посади клумбу» Дети переносят пластмассовые шарики из одного конца зала в другой, двигаясь бегом по кругу, затем вместе выкладывают из шаров цветы Построение: в шеренгу, в колонну
Учить сохранять равновесие, стоя на носках, чувствовать своё тело, балансировать руками. Учить держать мяч в ладони, энергично замахиваться при броске. Учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Развивать быстроту, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук и ног. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №30 - Упражнение на релаксацию «Фигус» ТС: «Не сломай ветку» (игровое упражнение: ходьба по узкой дорожке).	- ходьба по доске шириной 20см (П) - метание мяча вдаль правой и левой рукой (О) - стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие (О)	- П.\и.: «Посади клумбу» Дети переносят пластмассовые шарики из одного конца зала в другой, двигаясь бегом по кругу, затем вместе выкладывают из шаров цветы Построение: в шеренгу, в колонну

АПРЕЛЬ (4 неделя) Занятия № 69, 70 Тема: «Первые цветы. Комнатные растения». Тематический день «День пожарной охраны»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по карточке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по карточке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Продолжать учить ходить с горки на горку и медленно бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию рук и ног. Продолжать учить энергично отталкиваться одной ногой и мягко приземляться в прыжках с ноги на ногу. Закреплять умение лазать по наклонной лестнице, держась за рейки и перекладины, ставить на рейки стопу, а не колено. Развивать и укреплять мышцы ног, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника. Развивать быстроту, выносливость. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №31 - Упражнение на релаксацию «Цветок распустился» ТС: «Спички не игрушка»	- ходьба с горки на горку (П) - бег в медленном темпе (П) - прыжки с ноги на ногу (З) - лазание по наклонной лестнице (З)	- П.\и.: «Прыгай к флажку!» Построение: в круг, в колонну
Продолжать учить сохранять равновесие, стоя на носках, чувствовать своё тело, балансировать руками. Закреплять умение держать мяч в ладони, энергично замахиваться при броске. Учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Развивать быстроту, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук и ног. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №31 - Упражнение на релаксацию «Цветок распустился» ТС: «Гулять полезно»	- ходьба по доске шириной 20см (З) - метание мяча вдаль правой и левой рукой (П) - стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие (П)	- П.\и.: «Ловишки» Построение: в круг, в колонну
Май			
МАЙ (2 неделя) Занятия № 71, 72 Тема: «Наши пернатые друзья»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по карточке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по карточке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Упражнять в ходьбе по наклонной поверхности вверх и вниз, не опуская головы, сохраняя темп и перекрёстную координацию рук и ног. Учить энергично отталкиваться одной ногой, приземляться на другую, продвигаясь прямым галопом. Учить правильному хвату и постановке ног при лазании по гимнастической стенке. Развивать быстроту, выносливость, координацию движений, смелость.	- ОРУ №32 - Упражнение на релаксацию «Цветы и дождь» ТС: «Зачем надо переодеваться после физкультуры?»	- ходьба с горки на горку (З) - бег в медленном темпе (50-60с) (З) - прямой галоп (О) - влезание на гимнастическую стенку и спускание с неё (О)	- П.\и.: «Кукушонок» Построение: в шеренгу, в колонну, в круг
Учить замаху сверху, удобной стойке при броске. Учить балансировать при кружении. Учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Развивать быстроту, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук и ног. Формировать правильную осанку. Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №32 - Упражнение на релаксацию «Цветы и дождь» ТС: «Зачем надо переодеваться после физкультуры?»	- метание в вертикальную цель (О) - метание мяча вдаль (З) - стоя на месте, подняться на носки, постоять, сохраняя равновесие (З) - кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону (О)	- П.\и.: «Кукушонок» Построение: в шеренгу, в колонну, в круг

МАЙ (3 неделя) Занятия № 73, 74 Тема: «Наши пернатые друзья»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по карточке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по карточке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Продолжать учить ходить по пологим склонам, бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя темп и перекрёстную координацию рук и ног. Продолжать учить энергично отталкиваться одной ногой и приземляться на другую, продвигаясь прямым галопом. Продолжать учить правильному хвату и постановке ног при лазании по гимнастической стенке. Развивать и укреплять мышцы ног, рук; развивать быстроту, выносливость, координацию движений. Педагогическое наблюдение за детьми Формировать правильную осанку.	- ОРУ №33 - Упражнение для релаксации «Солнышко и тучка» ТС: «Зачем нужна спортивная обувь?»	- ходьба с горки на горку (П) - бег в медленном темпе (50-60с) (П) - прямой галоп (П) - влезание на гимнастическую стенку и сплезание с неё (П)	- П.\и.: «Птички в гнёздышках» Построение: в шеренгу, повороты кругом
Продолжать учить замаху сверху, удобной стойке при броске. Продолжать учить балансировать при кружении. Продолжать учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Развивать быстроту, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук и ног. Формировать правильную осанку. Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №33 - Упражнение для релаксации «Солнышко и тучка» ТС: «Зачем нужна спортивная обувь?»	- метание в вертикальную цель сверху(П)- кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону (руки свободно балансируют) (П)	- П.\и.: «Птички в гнёздышках» Построение: в шеренгу, повороты кругом

МАЙ (4 неделя) Занятия № 75, 76 Тема: «Мир насекомых»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по карточке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по карточке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Продолжать учить ходить по пологим склонам. Продолжать учить энергично отталкиваться одной ногой и приземляться на другую, продвигаясь прямым галопом. Закреплять умение правильному хвату и постановке ног при лазании по гимнастической стенке. Развивать и укреплять мышцы ног, рук; развивать быстроту, выносливость, координацию движений. Формировать правильную осанку. Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №34 - Упражнение на релаксацию «Бабочка» ТС: «Как глаза и уши помогают бегать?»	- ходьба с горки на горку (З) - бег в медленном темпе (50-60с) (З) - прямой галоп (З) - влезание на гимнастическую стенку и сплезание с неё (З)	- П.\и.: «Цветы на клумбе» Построение: в шеренгу, в колонну
Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности и перешагивании. Продолжать учить держать мяч ладонями, энергично отталкивать мяч при броске. Учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Формировать правильную осанку. Развивать быстроту, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук и ног. Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №34 - Упражнение на релаксацию «Бабочка» ТС: «Как глаза и уши помогают бегать?»	- метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1.5м (З)- кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону (З)	- П.\и.: «Цветы на клумбе» Построение: в шеренгу, в колонну

МАЙ (5 неделя) Занятия № 77, 78 Тема: «Мир насекомых»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств (по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Продолжать учить ходить по пологим склонам, бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя темп и перекрёстную координацию рук и ног. Тренировать энергично отталкиваться одной ногой и приземляться на другую, продвигаясь прямым галопом. Закреплять умение правильному хвату и постановке ног при лазании по гимнастической стенке. Развивать и укреплять мышцы ног, рук; развивать быстроту, выносливость, координацию движений. Формировать правильную осанку. Педагогическое наблюдение за детьм	- ОРУ №35 - Упражнение на релаксацию «Цветы для своего города» ТС: «Как весёлый котик обогнал грустного»	- ходьба с горки на горку (3) - бег в медленном темпе (50-60с) (3) - прямой галоп (3) - влезание на гимнастическую стенку и сплезание с неё (3)	- П.\и.: «Пчёлки» Построение: в круг, в колонну
Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности и перешагивании. Продолжать учить держать мяч ладонями, энергично отталкивать мяч при броске. Учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры Развивать быстроту, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук и ног. Формировать правильную осанку. Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №35 - Упражнение на релаксацию «Цветы» ТС: «Как весёлый котик обогнал грустного»	- метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1.5м (3) - кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону (руки свободно балансируют) (3)	- П.\и.: «Пчёлки» Построение: в круг, в колонну