



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»
детей 4 -5 лет
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	13
2.3.	Содержание физкультурно – оздоровительной работы в летний период	24
2.4.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы. Способы поддержки детской инициативы. Реализация ОО «Физическое развитие» через интеграцию образовательных областей	25
2.5.	Формы взаимодействия с родителями воспитанников	29
III	Организационный раздел	
3.1.	Организация режима работы	30
3.2.	Культурно-досуговая деятельность	31
3.3.	Развивающая предметно-пространственная среда	32
3.4.	Учебно – методический комплект	34
3.5.	Список литературы	34
	Приложение. Календарное планирование НОД на 2022-2023 учебный год	35

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 28 «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 средней 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:

Климатические условия Северо-Западного региона имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс ДОО 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, продуктивной и музыкально-художественной деятельности детей, проводятся музыкальные и 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, при пониженной температуре в помещениях ДОУ, в день организации утренника, во время карантина)

ЛИСТ ЗДОРОВЬЯ

№гр.	Фамилия, имя ребёнка	Физ. группа	Рекомендации врача-педиатра
3			

Возрастные особенности детей 4-5 лет (группа №1,2)

Физическое развитие

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в *движении*. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии *моторики*. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются *культурно-гигиенические навыки* (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

1.2.Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы

- 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.
- Ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности
- Ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать

неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.;
- ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

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 (4-5лет)	Этапы наблюдений	
		I	II
Физическое	Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расчёской, носовым платком, прикрывает рот при кашле). Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приёма пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полощет рот после еды).		
	Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.		

	Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 метров		
	Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.		
	Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).		
	Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.		
	Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.		
	Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений		

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		Результат	
		сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май

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

Ходьба.

3 (самостоятельно) – Ходит чётко, широким шагом, с правильным перекатом с пятки на носок, естественной работой рук, с правильной осанкой, сохраняя заданное направление. Быстро осваивает разные виды ходьбы. Соблюдает направление без ориентиров.

2 (при умеренной поддержке) – Ходит чётко, широким шагом, иногда ставит ногу на всю стопу, сильно размахивает руками, не сразу осваивает разные виды ходьбы. Иногда не соблюдает направление движения. По указанию взрослого быстро исправляет ошибки.

1 (в развитии) – при ходьбе опускает голову, сильно размахивает руками, шаркает или топает ногами, направление движения определяет по ориентирам. По указанию взрослого ошибки исправляет, но часто их повторяет.

Бег.

3 (самостоятельно) – Бегаёт легко, с небольшим наклоном туловища, эластичной постановкой стопы, голову держит прямо. Соблюдает направление без ориентиров. Легко осваивает разные виды бега. Может пробегать 1-1.5 минуты в медленном темпе, не снижая скорости. Держит дистанцию и интервал.

2 (при умеренной поддержке) – Бегаёт легко, с небольшим наклоном туловища, эластичной постановкой стопы, иногда опускает голову. Выполняет разные виды бега. Пробегает 1-1.5 минуты в медленном темпе, немного снижая скорость к концу пробежки. Дистанцию и интервал не держит, но исправляется по указанию взрослого.

1 (в развитии) – Бегают тяжело, приземляясь на всю стопу, наклоняя туловище вперёд. С трудом осваивают разные виды бега. Во время медленного бега быстро утомляются, может упасть. Часто сталкиваются с другими бегущими детьми.

Ползание, лазание.

3 (самостоятельно) – Ползает разными способами, ритмично чередуя движения рук и ног, не опускает голову. Легко меняет направление по заданию, ползает в ограниченном пространстве (дорожки из веревок, «змейкой», между предметами и т.д.). Активно осваивает разные способы преодоления препятствий (подлезание, перелезание и т.д.). Уверенно поднимается на гимнастическую лестницу, используя чередующийся шаг, спускается спокойно, доходя до нижней рейки, не спрыгивая с неё. 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, Легко меняет направление по заданию, ползает в ограниченном пространстве (дорожки из веревок, «змейкой», между предметами и т.д.). Активно осваивает разные способы преодоления препятствий (подлезание, перелезание и т.д.).

Уверенно поднимается на гимнастическую лестницу, используя чередующийся шаг, спускается торопливо, иногда спрыгивая с нижней рейки. Не всегда использует правильный хват руки.

1 (в развитии) – Ползает неуверенно, часто меняет направление, опускает голову. С трудом осваивает разные способы преодоления препятствий. По гимнастической лестнице поднимается неуверенно. Спускается медленно, пропуская перекладины и спрыгивая с нижней. Не использует правильный хват руки.

Катание, бросание, ловля, метание мяча.

3 (самостоятельно) – Бросает мяч вверх и ловит ненапряжёнными мягкими движениями кистей рук. Может подбросить и поймать мяч без остановки 3-4 раза подряд. Отбивает мяч от земли несколько раз подряд одной и двумя руками, встречая мяч мягкой ладонью.

2 (при умеренной поддержке) – Бросает мяч вверх и старается поймать кистями рук. Может поймать брошенный вверх мяч несколько раз без остановки. Отбивает мяч от земли несколько раз подряд. Хлопает по мячу напряжённой ладонью с сомкнутыми пальцами.

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. Ловит мяч, сильно обхватывая его двумя руками.

Прыжки.

3 (самостоятельно) – Энергично отталкивается одновременно двумя ногами, мягко приземляется на обе ноги. Обращает внимание на исходное положение: ноги расставлены на ширину стопы, ступни параллельны, небольшой наклон корпуса вперёд, руки отведены назад.

2 (при умеренной поддержке) – Отталкивается одновременно двумя ногами, приземляется на обе ноги. Приземление тяжёлое. Исходное положение принимает после подсказки взрослого.

1 (в развитии) – Исходное положение не принимает, торопится. Отталкивается одной ногой, приземляется на две ноги. 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.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

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

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

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

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

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

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

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

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

сверстниками.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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	Хожение 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
5	Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, терренкуры	2 раза в неделю	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	Хожение 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 ГБДОУ детского сада № 52

Месяц	Тема	Комплекс общеразвивающих упражнений	Развитие основных видов движений	Физкультурный досуг
Сентябрь	1.Здравствуйте, Я пришел! 2. Мой детский сад. Наша улица. Наш микрорайон.	1.«Соскучились». 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.«Мы играем». И. п.: ноги на ш.п., руки в стороны. 1 — хлопок перед собой; 2 — хлопок за спиной (4—5 раз). 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклониться вперед, достать носки ног руками; 2 — и. п. (5—6 раз). 5.И.п.: ноги на ш.с., руки на поясе. 1 – присесть, руки вперёд, 2 – и.п. (4 раза). 6.«Мячики». И.п.: произвольное. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой (8-10 раз).	<u>Задачи:</u> Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Продолжать учить отталкиваться двумя ногами одновременно с незначительным сгибанием коленей, дышать ровно, ритмично. 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 сосредоточенность, внимание, волевые качества, координацию движений, двигательный опыт. Развивать мышцы верхнего плечевого пояса, рук, шеи; тренировать правильное ритмичное чередование рук и ног во время ползания, развивать чувство пространства. Педагогическое наблюдение за детьми <u>Содержание:</u> - ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа, бег в колонне по одному и парами - ползание на четвереньках (колени – ладони) - перебрасывание мяча «взрослый – ребенок», бросание мяча об пол и ловля - лазание по гимнастической стенке - подпрыгивания на двух ногах, ноги вместе-ноги врозь - ползание в прямом направлении на расстояние 4-6м	<u>«Как Мишка во двор ходил»</u> <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. Закреплять знания о своём микрорайоне. <u>Оборудование:</u> плоскостные фигурки семьи медведей, резиновые игрушки на каждого ребёнка, обручи, флажки двух цветов по количеству детей. <u>Игровое упражнение:</u> «Кто быстрее наведёт порядок». <u>Подвижные игры:</u> «Найди свою игрушку». «Найди себе пару».
Октябрь	1.Во саду ли, в огороде 2.Осень в лесу.	1.Мы стоим на огороде, удивляемся природе (и.п.: стоя ноги на ш.с., руки внизу. Потягивания – руки в стороны (6 раз)). 2.Вот салат, а здесь укроп (и.п.: ноги на ширине плеч, ладони к плечам. Вытягивание поочередно рук вперёд (6 раз)). 3.Там морковь у нас растёт (и.п.: ноги шире плеч, руки на поясе. Вытянуть руку вправо,	<u>Задачи:</u> Совершенствовать навык ходьбы и бега. Продолжать учить ставить ногу на полупальцы, пятка не касается поверхности, ходить непринуждённо, держать осанку; учить бегать, используя свободное пространство, не толкаясь, уступать дорогу др. детям. Закреплять умение двигаться, резко меняя направление и темп, не сталкиваясь друг с другом.	<u>«Сад или огород?»</u> <u>Задачи:</u> 1. Обогащать детей яркими впечатлениями во время двигательной активности в спортивном зале. 2. Доставлять радость от ощущений движений.

		<p>поворот корпуса вправо, рука назад. То же влево (по 3 раза)).</p> <p>4.Поработаем с тобой, сорнякам объёмим бой (и.п.: сидя, ноги врозь, руки на полу перед собой, ладони на полу. Переставляя ладони вперёд, дотянуться до уровня ступней, вернуться в и.п., переставляя ладони (4 раза)).</p> <p>5.С корнем будем выдирать да пониже приседать (и.п.: стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперёд, в и.п. 4–6 р</p> <p>6.Всё из лейки поливай – вырастет наш урожай (и.п.: ноги на ш.п., руки внизу. Подняться на носки, руки вверх, посмотреть на пальцы, вернуться в и.п. (4 – 6 раз)).</p>	<p>Продолжать учить прыгать достаточно высоко, чтобы повернуться в сторону.</p> <p>Закреплять умение сочетать шаги с прыжком.</p> <p>Тренировать мышцы пальцев и кисти; правильно оценивать направление движения мяча и свои мышечные усилия.</p> <p>Развивать глазомер, правильный и уверенный толчок мяча.</p> <p>Тренировать правильно подлезать под предметами, вовремя прогибаться и выпрямляться, используя свой опыт, тактильные ощущения.</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба и бег в разных направлениях с ловлей и увёртыванием - подскоки на месте с поворотами направо, налево - катание мяча, шарика в ворота (ш. 50-40 см) с расстояния 1.5-2 м - ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно - ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под верёвку, дугу, палку, поднятую на высоту 40 см прямо и боком (правым и левым) 	<p>3. Привлекать детей к коллективным действиям.</p> <p>4. Закреплять знания о том, что растёт в саду, что в огороде.</p> <p><u>Оборудование:</u> изображение червячка, муляжи овощей и деревянные ложки по количеству детей, обручи, кубики, верёвка, иллюстрации плодовых деревьев осенью, малые мячи разного цвета и размера в корзине</p> <p><u>Игровые упражнения:</u> «Собери яблоки», «Перенеси ложкой овощи».</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Собери фрукты», «Огуречик»</p>
Ноябрь	<p>1.»Я здоровым быть хочу!»</p> <p>2.Животные, которые живут рядом с нами в городе и в деревне.</p>	<p>В спальне утром просыпаюсь (потягивание – 4 раза),</p> <p>В ванной чисто умываюсь (имитация мытья рук, наклониться, погладить переднюю часть бёдер – по 4 раза).</p> <p>На кухне я за стол сажусь (сесть на пол, ноги колечком)</p> <p>Мамин завтрак тихо жду (сидя на полу вытянуть руки вперёд, согнуть в локтях, положить руку на руку (как за столом), отводить локти вправо – влево – 6 раз)</p> <p>Положу себе я в рот очень вкусный бутерброд (сидя на полу, ноги колечком, хлопки в ладоши вытянутыми руками – 6-8 раз).</p> <p>В гостиной поиграю с кошкой (стоя на четвереньках поворачивать заднюю часть туловища вправо – влево – 6 раз),</p> <p>И посмотрю кино немножко (лёжа на животе, руки под подбородок в упоре на локтях, ноги поочередно сгибаются в коленях – 6 раз).</p> <p>Надену тёплые носки, в прихожей завяжу шнурки (стоя, ноги шире плеч, наклоны к</p>	<p><u>Задачи:</u></p> <p>Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласован. движ. рук и ног, держать осанку, выполн. правильно пережат с пятки на носок, держать дистанцию, не обгонять.</p> <p>Закреплять умение двигаться, резко меняя направление и темп, не сталкиваться друг с другом.</p> <p>Продолжать учить ходить на пятках, держа спину прямо, не разворачивать носки в стороны; менять направление в беге «змейкой», приспосабливаясь к условиям. Продолжать учить правильно подлезать под предметами, вовремя прогибаться и выпрямляться, используя свой опыт, тактильные ощущения.</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба на пятках, бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы - прыжки вверх на двух ногах с 3-4 шагов - катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами - катание обруча в произвольном направлении - ходить с мешочком на ладони по доске (ширина 15 см), лежащей на полу - пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см - 	<p>«Бобик в гостях у Барбоса»</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 и индивидуальным действиям в ходе игр, забав и других форм физической активности.</p> <p>4. Закрепление знаний о домашних животных.</p> <p><u>Оборудование:</u> маска собаки, игрушка - собака, степ – платформы (одна на двоих детей), лёгкие мячи, малые мячи, мешочкидляметания(по количеству детей), мягкие модули, туннели, маты, обручи,</p>

		одной и другой ноге – по 3 раза), Достану шапку, кофту, куртку (прыжки на месте – 6-8 раз) И отправлюсь на прогулку (ходьба на месте).		гимнастические палки. <u>Игровые упражнения:</u> «Попади в цель», «Куры на насесте», «Наведи порядок» <u>Подвижные игры:</u> «Найди свой дом», «Кот и мыши».
Декабрь	.Зимушка-зима. 2.Встречаем Новый год	1.И.п.: ноги на ш.с., руки на поясе. 1 – левая рука вперёд ладонью вверх, 2 – правая рука вперёд ладонью вверх, 3 – поднять плечи вверх, опустить, 4 – поднять плечи вверх, опустить, вернуться в и.п. 2.И.п.: ноги на ш.с., руки на поясе. 1 – левая рука вперёд ладонью вверх, 2 – правая рука вперёд ладонью вверх, 3 – и.п., полуприсед, 4 – полуприсед, 5- и.п. 3.И.п.: ноги ш.с., руки на поясе. 1 – левая нога вперёд на носок, 2 – и.п., 3-4 – повторить 1-2. 5-6-7-8 – повторить правой ногой. 4.И.п.: то же. 1- левая нога вперёд на пятку, 2 – и.п., 3-4 – повторить 1-2. 5-6-7-8 – повтор правой ногой. 5.И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Повороты в стор с полуприс (4р) 6.И.п.: ноги шире плеч, руки на поясе. 1 - наклон вперёд, руки вытянуть вперёд, 2 – и.п. (4 раза). 7.И.п.: то же. 1 – наклон в сторону, 2 – и.п., 3 – наклон в другую сторону, 4 – и.п. (4 раза). 8.И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. Приседания, ладони в приседе положить на пол (2 раза). 9.И.п.: ноги на ш.с., руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки вверх, посмотреть на ладони, вернуться в и.п. (2-3 раза)	<u>Задачи:</u> Учить ходить на пятках, держа спину прямо, не разворачивать носки в стороны; менять направление в беге «змейкой», приспосабливаясь к условиям. Тренировать силу толчка, развивать прыгучесть, умение концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой. Учить правильно подлезать под предметами, вовремя прогибаться и выпрямляться, используя свой опыт, тактильные ощущения. Учить прокатывать мяч по прямой, с силой отталкивая его сбоку от себя, спереди. Укреплять мышцы рук, ног. Учить ставить ногу на середину доски, держать осанку. Развивать глазомер, правильный и уверенный толчок мяча, равновесие. <u>Содержание:</u> -ходьба на пятках, на внешней стороне стопы - бег с ускорением и замедлением темпа - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 2-3 м - прыжки в длину с места (50-70 см) - бросание мяча о пол и ловля - ходить по скамье, перешагивая через положенные на неё кубики - проползание на животе под скамейкой	«Помогаем птицам зимовать». <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 и индивидуальным действиям в ходе игр, забав и других форм физической активности. 4. Закреплять знания о зимующих птицах. <u>Оборудование:</u> демонстрационный материал: «Зимующие птицы», массажные мячи, мешочки с песком, большой обруч, кубики <u>Игровые упражнения:</u> «Построй из кубиков кормушку», «Воробьи зимой». <u>Подвижные игры:</u> «Найди птицу», «Воробьи и голуби».
Январь	1.Зимние забавы. 2. Зимняя сказка	1.«Снег идёт». И.п.: ноги на ш.с., руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, подняться на носки, посмотреть на руки, вернуться в и.п. (6 раз). 2.«Снежинка». И.п.: ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 – руки к плечам, 2 – вверх, 3 – к плечам, 4 – в стороны, 5 – к плечам, 6 – вниз	<u>Задачи:</u> Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно	«Зимняя сказка» <u>Задачи:</u> 1. Обогащать детей яркими впечатлениями во время двигательной активности в спортивном зале. 2. Доставлять радость от

		<p>(6 раз).</p> <p>3.«Вьюга раскачивает дерево». И.п.: ноги шире плеч, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левая рука выпрямляется над головой. 2 – и.п. То же в другую сторону (по 3 раза).</p> <p>4.«Идём по сугробам». И.п.: ноги на ш.с., руки на поясе. 1 – поднять правое колено, 2 – и.п., 3 – поднять левое колено, 4 – и.п.(по 3 раза).</p> <p>5.«Катимся по ледяной дорожке на ногах». И.п.: ноги шире плеч, руки вдоль туловища. 1-2-3 – ноги на месте, поворот туловища вправо, согнуть ноги в коленях в полуприсед, руки в стороны, 4 – и.п. То же в другую сторону (по 3 раза).</p> <p>6.«С горки на лыжах». И.п.: ноги на ш.с., руки вдоль туловища. 1 – присесть, руки вытянуть вперёд, 2 – и.п. (4-6 раз).</p>	<p>относиться к выполнению правил игры.</p> <p>Тренировать умение ползать «змейкой», не сбивая предметы, смотреть вперёд. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперёд.</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба мелким и широким шагом - бег со сменой ведущего - прыжки в длину через 4-6 линий - бросание мяча друг другу и ловля его с расст.1-1.5 м - бросание мяча двумя руками от груди через верёвку, натянутую на высоте поднятой руки ребёнка - перешагив. через рейки лестницы, приподнятой от пола на 20-25 см - ползание на четвереньках между предметами «змейкой» 	<p>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 о времени года–зиме.</p> <p><u>Оборудование:</u> снежки из ваты, фитбольные мячи, ленты, мягкие модули, салфетки, гимнастические коврики</p> <p><u>Игровые упражнения:</u> «Метель», «Зима землю защищает, белой шалью укрывает».</p> <p><u>Подвижная игра:</u> «Солнышко и льдинки».</p>
Февраль	Дорога и мы (транспорт, правила дорожного движения) Мой дом	<p>Упражнения с кольцами от пирамидки.</p> <p>Ходьба между лежащими на полу кольцами от пирамидки. Встать за пирамидкой.</p> <p>1.И.п.: ноги на ш. п., руки вдоль туловища, кольцо в правой руке. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на кольцо, переложить кольцо в левую руку, 2- и.п. (6 раз).</p> <p>2.И.п.: ноги шире плеч, руки держат кольцо перед грудью. 1 – поворот туловища вправо, вытянуть руки вперёд, 2 – и.п., 3 – поворот туловища влево, руки вперёд, 4 – и.п. (по 3 раза).</p> <p>3.И.п.: ноги шире плеч, руки вдоль туловища, кольцо в левой руке. 1 – наклон вправо, левую руку с кольцом поднять над головой, ноги прямые, 2 – и.п., переложить кольцо в правую руку. 3 – наклон влево, правую руку с кольцом поднять над головой, 4 - и.п., переложить кольцо (по 3 раза).</p> <p>4.И.п.: сидя, ноги вытянуты на ширине плеч, кольцо в руках на полу перед собой. 1 – поднять руки с кольцом вверх, 2 – наклониться вперёд, положить кольцо между</p>	<p><u>Задачи:</u></p> <p>Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.</p> <p>В прыжках в глубину с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить ползать по скамье уверенно, чередовать движение рук и ног.</p> <p>Учить отбивать мяч о пол двумя руками, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди); бросать мяч, удерживая его кистями рук; энергично отталкивать мяч от себя, учитывая расстояние до партнёра или верёвки, удерживать равновесие при броске мяча из положения сидя.</p> <p>Формировать правильную осанку. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба с разными положениями рук - бег широким шагом -отбивание мяча от пола - прыжки в глубину с высоты 20-30 см - бросание мяча двумя руками из–за головы в положении стоя и сидя 	<p>«Путешествие котёнка».</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обогащать детей яркими впечатлениями средствами физической культуры. 2. Доставлять радость от ощущений движений. 3. Привлекать детей к коллективным и индивидуальным действиям в ходе игр, забав и других форм физической активности. 4. Воспитывать ответственное отношение к безопасности на дороге. <p><u>Оборудование:</u> игрушки: паровоз, самолёт, легковой автомобиль, котёнок; мягкие модули, флажки трёх цветов, верёвка с бумажным якорем на конце – 2 шт, кегли, туннели,</p>

		<p>стоп, 3 – выпрямиться, поднять руки вверх, 4 – опустить руки, положить их перед собой (4 – 6 раз).</p> <p>5.И.п.: сидя, ноги вытянуты широко, руки ладонями на полу в упоре сзади, кольцо лежит между стоп. 1 – поднять правую ногу вверх, 2 – опустить ногу на кольцо («автомобиль сигналит»), 3 – поднять правую ногу, 4 – и.п. То же левой ногой (по 3 раза).</p> <p>5.Ходьба по залу враспынную с кольцом в руках («автомобили») с переходом в бег и обратно.</p>	<p>- разойтись вдвоём на доске или скамье, начиная идти с двух сторон</p> <p>- отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте</p> <p>- ползание по скамье на четвереньках</p>	<p>установки для перешагивания и подлезания</p> <p><u>Игровое упражнение:</u> «Стой-иди!»</p> <p><u>Подвижная игра:</u> «Цветные автомобили».</p>
Март	Весна Перелетные птицы	<p>-Дружно помогаем маме - ходьба на месте,</p> <p>-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).</p> <p>-Раз, два, три, четыре – и.п.: ноги врозь, руки вдоль туловища. На каждый счёт: руки вперёд, в стороны, вверх, вниз.</p> <p>-Потянулись, наклонились – и.п.: то же. Поднять руки вверх, встать на носочки, затем опустить руки, наклониться вперёд, руки опустить.</p> <p>-Хорошо мы потрудились – и.п.: ноги шире плеч, руки на поясе. Повороты в стороны, ступни на месте.</p> <p>-Три очень милых феечки–и.п.: ноги вместе, руки на поясе. Вытянуть ногу вперёд, вытянуть носок, поменять ноги.</p> <p>-Сидели на скамеечке – сесть на пол, вытянуть ноги, руки в упоре сзади.</p> <p>-И, съев по булке с маслом, - и.п.: сидя на полу, ноги вместе вытянуты вперёд, руки ладонями в упоре сзади. Потянуть на себя носки, наклониться вперёд, дотронуться ладонями до ступней, вернуться в и.п.</p> <p>-Сумели так замаслиться, – и.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки сзади в упоре на локтях. Попеременное выпрямление ног вверх.</p> <p>-Что мыли этих феечек из трёх садовых</p>	<p><u>Задачи:</u></p> <p>Учить менять направление, соблюдать дистанцию при передвижении;</p> <p>Учить лазать по наклонной лестнице, учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках с продвижением</p> <p>Развивать организованность, самостоятельность, инициативность в играх.</p> <p>Развивать быстроту, равновесие, ловкость, силу, выносливость</p> <p>Продолжать учить энергично отбивать мяч о пол, рассчитывая силу и направление удара рукой по мячу</p> <p>Учить ставить ногу на середину доски, балансировать руками, соизмерять длину шага с общим расстоянием ходьбы</p> <p>Развивать равновесие, ловкость, выносливость</p> <p>Учить осознанно относиться к выполнению правил игры;</p> <p>Укреплять мышцы рук, ног, туловища</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p><u>Содержание:</u></p> <p>-ходьба по кругу с переменной направления</p> <p>- бег в быстром темпе (расстояние 15-20 м)</p> <p>- прыжки на месте на правой и левой ноге</p> <p>- метание вдаль правой и левой рукой (не менее 3.5- 6.5 м)</p> <p>- ходьба по горизонтальной и наклонной доске</p> <p>- лазание по наклонной лесенке</p> <p>- повороты направо, налево, кругом</p> <p>-отбивание мяча от пола</p>	<p>«Встречаем весну».</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 о признаках ранней весны.</p> <p><u>Оборудование:</u> платочки по количеству детей,</p> <p><u>Игровые упражнения:</u> «Солнышко», «Льдинки тают».</p> <p><u>Подвижная игра:</u> «Грачи прилетели».</p>

		леечек –и.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Поднимание одновременно вверх рук и ног.		
Апрель	1 Игрушки 2.Народная игрушка	Упражнения проводятся под русскую народную музыку. Ходьба враспынную с платочком в руке. 1.И.п.: ноги на ш.с., платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперёд, показать, вернуться в и.п. (5 раз). 2.И.п.: ноги на ш.п., платочек в обеих руках внизу. Наклониться, помахать платочком вправо – влево, вернуться в и.п. (5 раз). 3.И.п.: ноги на ш.с., платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вперёд, встать, в и.п. (5раз). 4.И.п.: ноги на ш.с., платочек в обеих руках внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек, вернуться в и.п. (4 раза). 5.И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Покружиться в одну сторону, затем в другую (2 раза).	<u>Задачи:</u> Учить правильно приставлять ногу, не спешить в ходьбе приставным шагом, менять направление, соблюдать дистанцию при передвижении; учить лазать по гимн. лестнице, следить за правильным хватом, чередованием шага. Учить энергично отталкиваться в прыжках с продвижением с ноги на ногу. Развивать быстроту, равновесие, ловкость, силу, выносливость Учить и закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. <u>Содержание:</u> -ходьба приставным шагом в сторону, вперёд, назад - бег в медленном темпе (1-1.5 мин) - прыжки с ноги на ногу - прямой галоп - метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2.5 м правой и левой рукой - метание в вертикальную цель правой и левой рукой - лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом - кружение в одну и другую сторону (руки на поясе, руки в стороны)	«Мы любим играть!» <u>Задачи:</u> 1. Обогащать детей яркими впечатлениями средствами физической культуры. 2. Доставлять радость от ощущений движений. 3. Привлекать детей к коллективным и индивидуальным действиям в ходе народных игр, забав и других форм физической активности. <u>Оборудование:</u> разные мягкие игрушки, платочки, мячи по количеству детей, кегли, лента, матрешка. <u>Игровое упражнение:</u> «Ручеёк». <u>Подвижные игры:</u> «Здравствуй, сосед», «Ловишка».
Май	.Цветы и насекомые 2.На пруду (река, озеро, растения, насекомые, рыбы)	Как на яблоне цветы небывалой красоты (потягивания – руки в стороны 4 р.). К солнцу тянутся цветы, с ними потялись и ты (потягивания – руки вверх 4 р.). Ветер дует иногда, только это не беда (дети машут руками, изображая ветер 6 р.). Кольхаются цветочки, опускают лепесточки (наклоны вперёд 4 р.). А потом опять встают и по-прежнему цветут (поставить ногу вперёд на носок по 3 р.). Пчёлки дружно прилетели и, жужжа, в цветы те сели (приседания 4 р.), опустили свой носок, чтоб достать скорей медок (сидя на полу, ноги вместе вытянуты вперёд, руки в упоре сзади, доставать руками носки, наклоняясь вперёд 4 р.), а потом, а потом улетели в улей – дом (ладони на плечах, поднимать – опускать локти при медленной ходьбе).	<u>Задачи:</u> Учить не останавливаться, выполняя движения во время ходьбы, соблюдать дистанцию при передвижении. Учить лазать по гимнастической лестнице, правильно держаться за рейку, устойчиво ставить ногу. Учить перебрасывать ч\з себя скакалку и перешагивать через неё. Развивать организованность, самостоятельность, инициативность в играх, осознанное отношение к выполнению правил игры. Развивать быстроту, равновесие, ловкость, силу, выносливость. Учить бросать мяч о стену, рассчитывая силу и направление броска. Учить удерживать равновесие и нужное положение тела как можно дольше. Развивать равновесие, ловкость, выносливость. Педагогическое наблюдение за детьми. <u>Содержание:</u>	«Путешествие бабочки» <u>Задачи:</u> 1. Обогащать детей яркими впечатлениями средствами физической культуры. 2. Доставлять радость от ощущений движений. 3. Привлекать детей к коллективным и индивидуальным действиям в ходе игр, забав и других форм физической активности. 4. Закреплять знания об образе жизни насекомых, разнообразии цветов. <u>Оборудование:</u> иллюстрации бабочек, цветущих растений,

			<p>-ходьба в чередовании с другими движениями</p> <p>- бег 40-60 м в чередовании с ходьбой</p> <p>- пытаться прыгать с короткой скакалкой</p> <p>- бросание мяча о стену и ловля</p> <p>- стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперёд (или в сторону), руки на поясе</p> <p>- переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки приставным шагом, вправо и влево</p>	<p>коврики, мячи, кубики, бубен.</p> <p><u>Игровые упражнения:</u> «Пчёлки», «Перенеси пыльцу».</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Бабочки и птица», «Тюльпаны, нарциссы, одуванчики».</p>
Июль-август				
12.07-16.07.2023	«Неделя природы»	<p>Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «Гусеница»:</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 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.</p> <p>Тренировать правильному хвату и постановке ног при лазании по наклонной лестнице.</p> <p>Тренировать замах сверху, удобной стойке при броске.</p> <p>Закреплять умение балансировать при кружении. Тренировать навык действовать по сигналу, соблюдать правила игры.</p> <p>Развивать и укреплять мышцы ног, рук; развивать быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений</p> <p><u>Содержание.</u></p> <p>- ходьба с горки на горку</p> <p>- бег в медленном темпе (50-60с)</p> <p>- прямой галоп</p> <p>- лазание по наклонной лестнице</p> <p>- метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1.5м</p> <p>- кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону (руки свободно балансируют)</p> <p>Катание на трёхколёсном самокате.</p> <p><u>Подвижные игры</u> «Цветы на клумбе» № 9.1, «Ловушка для комаров» № 3.</p>	<p>Игра-путешествие «Летнее приключение»</p> <p>1.Создание эмоционально – положительного настроения во время двигательной активности.</p> <p>2.Развитие психических процессов.</p> <p>3.Развитие умения творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучение к инициативе в разнообразных видах деятельности.</p> <p>4.Воспитывать способность любоваться окружающей природой</p> <p>Музыкально – ритмическая композиция «Человечки» (диск 12, №1).</p> <p>Игровое задание «Когда это бывает?»</p> <p><u>Подвижная игра:</u> «Одуванчик», «Говорит цветку цветок»</p>
19.07-23.07.2023	«По морям и рекам»	<p>Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «Кораблики»:</p> <p>Дыхательная гимнастика. Ходьба по оздоровительным дорожкам. Прыжки на батуте.</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. Формировать правильную осанку.</p>	<p>Музыкально-спортивный праздник «Морское путешествие»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <p>1.Создать эмоционально – положительное настроение во время двигательной активности.</p>

		Катание на трехколесном велосипеде, самокате. Игры-имитации, хороводные игры.	<p>Закреплять навык действовать по сигналу, соблюдать правила игры.</p> <p>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 - 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» № 6.11, «Прыгай, как мячик» №6.14</p>	<p>2.Развивать психические процессы.</p> <p>3.Развивать умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать к инициативе в разнообразных видах деятельности.</p> <p>4.Воспитывать мотивацию к здоровому образу жизни.</p> <p>Музыкально – ритмическая композиция «Купание».</p> <p>Игровое задание «Постройка корабля». Дети стоят корабль из модулей.</p> <p>Полоса препятствий: тоннель, ходьба вокруг горки, бег по беговой дорожке. Затем дети проходят в свой корабль.</p> <p><u>Подвижная игра.:</u> «Лодочка» (ходьба в обручах).</p>
26.07-30.07.2023	«Краски лета»	<p>Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «Какого цвета лето?»:</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 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.</p> <p>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>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</p>

			Подвижные игры «Тишина у пруда» № 8.8, «Дождик и ребята» № 8.9	цветок», «Убери лишнее». Подвижная игра.: «К своим тарелочкам».
02.08-06.08.2023	«Неделя безопасности»	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.	<u>Задачи.</u> 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. - закреплять умение ставить ноги по линии, одна перед другой, балансировать руками, не спешить. Тренировать навык действовать по сигналу, соблюдать правила игры Развивать быстроту, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук и ног, координацию движений и чувство пространства. Формировать правильную осанку. <u>Содержание.</u> - ходьба в колонне, в шеренге - бег 40 – 60м в чередовании с ходьбой - пытаться прыгать с короткой скакалкой - перелезание через бум - перебрасывание мяча через верёвку, подвешенную на высоте поднятой руки ребёнка - ходьба по линии Подвижные игры: «Мыши и кот» № 3.7, «Заяц Егорка» № 10.8	Музыкально-спортивный праздник «Безопасность в наших руках» Задачи: 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, приучение к инициативе в разнообразных видах деятельности. 4.Закрепление знаний безопасного поведения на дороге. Музыкально – ритмическая композиция: «Папа купил автомобиль». Подвижные игры «Передай жезл», «К своим знакам», «Сигналы светофора».
09.08-13.08.2023	«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»	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.	<u>Задачи.</u> 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 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 <u>Содержание.</u> - ходьба с горки на горку - бег в медленном темпе (50-60с)	Музыкально – спортивный праздник «Летняя Олимпиада» Задачи: 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>- прямой галоп</p> <p>- лазание по наклонной лестнице</p> <p>- метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1.5м</p> <p>- кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону (руки свободно балансируют)</p> <p>Катание на трёхколёсном велосипеде</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Найди свой цвет» № 6.11, «Прыгай, как мячик» №6.14</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 воротаки», «Перепрыгни яму», «Проползи через тоннель», «Забрось мяч в корзину», «Перелезь через препятствие»</p>
16.08-20.08.2023	«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. Формировать правильную осанку.</p> <p>Закреплять навык действовать по сигналу, соблюдать правила игры.</p> <p>Развивать быстроту, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук и ног</p> <p><u>Содержание.</u></p> <p>- ходьба стайкой, друг за другом</p> <p>- бег в медленном темпе (50-60с)</p> <p>- прыжки из обруча в обруч</p> <p>- лазание по стенке для лазания</p> <p>- метание вдаль правой и левой рукой</p> <p>- после бега остановиться, ноги врозь, руки балансируют свободно</p> <p><u>Подвижная игра:</u> «Цветы на клумбе» № 9.1</p>	<p>Музыкально-спортивный праздник</p> <p>«Реют флаги над страной»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <p>1. Создать эмоционально – положительное настроение во время двигательной активности.</p> <p>2. Развивать психические процессы.</p> <p>3. Развивать умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать к инициативе в разнообразных видах деятельности.</p> <p>4. Прививать любовь к Родине.</p> <p><u>Игровые задания:</u> «Фонтаны», «Мосты разводятся», «Прогулка по Красному Селу».</p>
23.08-30.08.2023	«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. Катание на трехколесном велосипеде, самокате. Игры-имитации, хороводные игры.</p>	<p><u>Задачи.</u></p> <p>Закреплять умение одновременно ходить и выполнять другие движения, бегать, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя темп и перекрёстную координацию рук и ног. Продолжать учить прыгать со скакалкой, Тренировать лазание по наклонной лестнице с переходом на другой пролёт.</p> <p>Продолжать учить регулировать силу и направление броска мяча о стену.</p> <p>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>	<p>Музыкально – спортивный праздник</p> <p>«До свидания, лето красное!»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <p>1. Создание эмоционально – положительного настроения во время двигательной активности.</p> <p>2. Развитие психических процессов.</p> <p>3. Развитие умения творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками,</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» № 8.8, «Дождик и ребята» № 8.9</p>	<p>приучение к инициативе в разнообразных видах деятельности.</p> <p>4.Воспитывать наблюдательность</p> <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 12.07.2023 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	27.08.2023

«До свидания, лето красное!»	
Конкурсы и выставки детских творческих работ	12.07- 30.08.2023
Целевые прогулки	12.07.- 30.08.2023
Мероприятия тематических недель:	12.07.- 30.08.2023
<ul style="list-style-type: none"> • Неделя природы (птицы, насекомые, растения) <u>12.07.2023-16.07.2023</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) 02.08.2022 – 06.08.2022 • «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 09.08.2023 - 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 	

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

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

6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ	Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения	Подражательные движения Физкультурный досуг 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, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры).

Система взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателем и специалистами

Воспитатель	Музыкальный руководитель	Педагог-психолог
<p><u>Инструктор по физическому воспитанию:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Реализация комплексно-тематического планирования 2.Рекомендации по организации индивидуальной работы с детьми (основные движения, спортивные игры, упражнения) 3.Рекомендации по содержанию и разучиванию подвижных игр в группе и на прогулке. 4.Рекомендации по организации и разучиванию комплексов утренней гимнастики, бодрящей гимнастики, дыхательной гимнастики. 5. Помощь в создании развивающей среды –центра двигательной активности в группе на основании темы группы, индивидуальных особенностей детей. 6.Рекомендации по изготовлению пособий 7.Рекомендации по организации прогулок разных видов. 8.Рекомендации по работе с родителями, организации разных форм взаимодействий по вопросам 	<p><u>Инструктор по физической культуре:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Совместная подготовка и проведение праздничных мероприятий, досугов. 2.Помощь в работе с детьми над музыкально-ритмическими движениями. 3. Помощь в развитии координации движений и умений ориентироваться в пространстве. 4. Помощь в разработке комплексов дыхательной гимнастики. 5.Помощь в подборе упражнений на формирование правильной осанки. 6.В выполнение упражнений на формирование правильной осанки. 7.Реализация совместных мероприятий с родителями и образовательных проектов. 8.Участие в реализации комплексно-тематического планирования. <p><u>Музыкальный руководитель:</u></p>	<p><u>Инструктор по физической культуре:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Предоставление информации о проблемах детей, выявленных в образовательном процессе (на физ. занятиях, досуговых мероприятиях) 2. Оказание помощи в проведении тренингов для детей и родителей, «недели психологии», групповых мероприятиях с детьми и родителями. 3. Проведение анкетирования. 4. Помощь в изготовлении пособий, систематизации материалов. 5. Помощь в подборе физминуток, динамических пауз. 6. Совместное решение задач индивидуального развития ребенка. (повышение самооценки, преодоление застенчивости и т.д.) <p><u>Педагог-психолог:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Реализация комплексно-тематического планирования 2.Рекомендации по изготовлению пособий, картотек игр, направленных на

<p>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>Воспитатель:</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>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>снижение эмоционального напряжения детей, повышенной утомляемости, в подборе игр на внимание, релаксационных упражнений, игр и игровых упражнений на развитие быстроты реакции.</p> <p>3. Рекомендации по проведению релаксационных игр, упражнений использования 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

Способы поддержки детской инициативы

- **Приоритетная сфера инициативы - познание окружающего мира. Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:**
- Поощрять желание ребенка строить первые собственные умозаключения, внимательно выслушивать все его рассуждения, проявляя уважение.
- Негативные оценки давать только поступкам ребенка и только один на один, а не на глазах у группы.
- Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности.

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.</p> <p>Игровые беседы с элементами движений.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования.</p> <p>Игры-имитации, хороводные игры.</p> <p>Дидактические игры.</p> <p>Пальчиковые игры.</p> <p>Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку.</p> <p>Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок.</p> <p>Физкультурные занятия (сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера).</p> <p>Физкультурные досуги и праздники.</p> <p>Дни и недели здоровья.</p> <p>Создание коллажей, тематических альбомов.</p> <p>Изготовление элементарных физкультурных пособий: флажков, мишеней для метания и др.</p> <p>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.</p> <p>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>

2.5. Формы взаимодействия с родителями воспитанников

Период	Название мероприятия	Форма работы
Сентябрь	Родительское собрание	Доклад: «Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста. Задачи физического развития детей среднего 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	Реализация оздоровительных проектов	Физкультурные досуги в спортивном зале и на воздухе
В течение года	Участие в тематических днях и неделях	Физкультурные досуги в спортивном зале и на воздухе
В течение года, по запросу родителей	Участие в физкультурных досугах совместно с детьми	Физкультурные досуги в спортивном зале
По плану группы	Посещение НОД	Занятие по физической культуре
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 воскресенье - 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 -13.09.20202 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 20 мин.

Продолжительность перерыва между НОД и подгруппами - 10 мин.

Выписка из учебного плана ГБДОУ детского сада №52 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 средней группе составляет – 20 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 20 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.

Средняя группа	Количество занятий
периодичность	в неделю
Длительность одного занятия – 20 мин	2

Расписание непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Группа № 1 Группа № 2	Понедельник – 9.00-9.20 9.30 – 9.50 Пятница – 9.00-9.20 9.30 – 9.50
--------------------------	--

Расписание физкультурных досугов

Группа № 1	Понедельник 2-я неделя – 15.20 - 15.40
Группа № 2	Понедельник 2-я неделя – 16.20 - 16.40

3.2. Культурно-досуговая деятельность

Месяц, период	Тема	Физкультурный досуг
Сентябрь	Здравствуйте, Я пришел! Мой детский сад. Наша улица. Наш микрорайон.	«Как Мишка во двор ходил»
Октябрь	Во саду ли, в огороде .Осень в лесу.	«Сад или огород?»
ноябрь	Я здоровым быть хочу! Животные, которые живут рядом с нами в городе и в деревне.	«Бобик в гостях у Барбоса»
декабрь	Зимушка-зима. Встречаем Новый год	«Помогаем птицам зимовать».
январь	Зимние забавы. Зимняя сказка	«Зимняя сказка»
февраль	Дорога и мы (транспорт, правила дорожного движения. Мой дом	«Путешествие котёнка».
март	Весна. Перелетные птицы	«Встречаем весну».
апрель	Игрушки. Народная игрушка	«Мы любим играть!»
май	Цветы и насекомые. На пруду (река, озеро, растения, насекомые, рыбы)	«Путешествие бабочки»
13.07-17.07.2022	«Неделя природы»	Игра-путешествие «Летнее приключение»
20.07-24.07.2022	«По морям и рекам»	Музыкально-спортивный праздник «Морское путешествие»
27.07-31.07.2022	«Краски лета»	Квест-игра «Разноцветное лето»
03.08-07.08.2022	«Неделя безопасности»	Музыкально-спортивный праздник «Безопасность в наших руках»
10.08-14.08.2022	«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»	Музыкально – спортивный праздник «Летняя Олимпиада»
17.08-21.08.2022	«Наша Родина. Лето в Санкт-Петербурге»	Музыкально-спортивный праздник «Реют флаги над страной»
24.08-31.08.2022	«Вот и лето пролетело!»	Музыкально – спортивный праздник «До свидания, лето красное!»

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

Наименование	Сроки/ даты
Неделя безопасности	01.09.2022-07.09.2022

День музыки (тематический день).	01.10.2022
Неделя здоровья	25.10.2022 -29.10.2022
Физкультурное развлечение «Вечер народных игр», приуроченный дню народного единства	01.11.2022
Досуг на территории ДОУ «Украсим ёлку во дворе»	24.12.2022
Спортивные досуги «Новогодний ералаш»	20.12.2022 -24.12.2022
Физкультурно-оздоровительный досуг «Зимние забавы по страницам русских сказок» (на территории ДОУ)	28.01.2023
Музыкальное развлечение «Масленица широкая»	08.03.2023 -14.03.2023
Всероссийская неделя детской книги и музыки	25.03.2023--30.03.2023
Физкультурные досуги, посвященные Всемирному Дню здоровья «Я здоровье берегу- быть здоровым я хочу!» .	07.04.2023

3.3 Развивающая предметно-пространственная среда

Условия реализации программы – спортивный зал 120 кв. м., 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
	Обруч большой	диаметр 100 см	17
Для прыжков	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
	Батут детский индивидуальный	110см	2
Для катания, бросания, ловли	Баскетбольное кольцо		2
	Мишень настенная вертикальная		1
	Мешочек с грузом малый	масса 150-200 г	7
	Мяч резиновый	диаметр 7 см	20
	Мяч резиновый	диаметр 10	10
	Мяч резиновый	диаметр 18	32
Для ползания и лазанья	Шар цветной	диаметр 9 см	50
	Канат		3
	Лестница гимнастическая «Шведская стенка»		6
	Лестница наклонная	230см	1
	Коврик мягкий	260x120	2
	Труба	100x60	2
	Модули мягкие «Валуны»	разные	9
	Дуга для подлезания	высота 120см	5
Для общеразвивающих упражнений и игр	Дуга для подлезания	высота 80 см	3
	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

Бодрящая 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: «Здравствуйте, Я пришёл» 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
Вызвать у детей положительные эмоции, связанные с физической активностью Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №1 ТС: «Чем занимаются в спортивном зале?»	- ходьба в шеренге, ходьба в колонне по одному - бег с одной стороны зала на другую - ползание на четвереньках (колени – ладони)	П.и.: «Найди себе пару» № 6.2 Построение: в круг, друг за другом
Педагогическое наблюдение за детьми Учить обращать внимание на сигналы светофора, действовать согласно сигналам.	- Разминка под музыкальную композицию «Весёлые утята» ТС: «Почему надо быть внимательным в спортивном зале?»	- метание малого мяча вдаль - лазание по гимнастической стенке	П.и.: «Светофор» Детям предлагают разделить на пешеходов и водителей. Водители с кольцами от пирамидки должны двигаться бегом по центру зала. Пешеходы шагом двигаются по периметру зала. По свистку меняется сигнал светофора, пешеходы переходят по пешеходному переходу, автомобили стоят. Построение: в круг, друг за другом
сентябрь (2 неделя) Занятия № 3, 4 Тема: «Здравствуйте, Я пришёл!»			
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
Педагогическое наблюдение за детьми	- Разминка под музыкальную композицию «Руку правую вперед...» ТС: «Ходят ножки по прямой дорожке (ходьба и бег друг за другом)» (безопасность передвижений во время физической активности)	- построение в круг, ходьба по кругу - подлезание под верёвку (высота 40см)	П.и.: «Утки и щука» № 4.1 П.и.: «Каравай» №7.1 Перестроение из шеренги в круг
Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №2 ТС: «Ходят ножки по прямой дорожке (ходьба и бег друг за другом)» (безопасность передвижений во время физической активности)	- построение парами, ходьба парами враспынную под медленную музыку - перебрасывание мяча «взрослый – ребёнок», бросание мяча об пол и ловля	П.и.: «Утки и щука» № 4.1 Перестроение из шеренги в круг

сентябрь (3 неделя) Занятия № 5, 6 Тема: «Мой детский сад, наша улица, наш микрорайон (стадионы и спортивные площадки)»			
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 с согласован. движениями рук и ног, держать осанку, выполнять правильно пережат с пятки на носок, держать дистанцию, не обгонять. Учить прыгать со сменой положения ног. Учить ползать быстро на большое расстояние. Укреплять мышцы ног, спины, рук. Развивать координацию движений, внимание. Воспитывать внимательное отношение к своему физическому состоянию и состоянию других людей.	- Разминка под музыкальную композицию «На лошадке вместе с папой» - Пальчиковая гимнастика «Моя семья» №46 ТС: «Круглый и веселый (свойства мяча, малый мяч)»	- ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа, бег в колонне по одному и парами (О)- подскоки вверх на месте: ноги вместе-ноги врозь, одна вперед-другая назад (О)- Ползание на четвереньках на расстояние 6-8м (О)	Пу.: «У ребят порядок строгий» № 10.1 Построения: в колонну, в круг, в шеренгу
Развивать глазомер, правильный и уверенный толчок мяча. Тренировать правильно подлезать под предметами, вовремя прогибаться и выпрямляться, используя свой опыт, тактильные ощущения. Тренировать мышцы пальцев и кисти; правильно оценивать направление движения мяча и свои мышечные усилия. Воспитывать внимательное отношение к своему физическому состоянию и состоянию других людей.	- ОРУ №3 (с гимнастической палкой) - Пальчиковая гимнастика «Моя семья» №46 ТС: «Круглый и веселый (свойства мяча, большой мяч)»	- катание мяча, шарика др. др. с расстояния 1.5-2м. (О) - остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжить бег(О) - после бега по сигналу встать на скамью (О)	Пу.: «У ребят порядок строгий» № 10.1 Построения: в колонну, в круг, в шеренгу

Сентябрь (4 неделя) Занятия № 7, 8 Тема: «Мой детский сад, наша улица, наш микрорайон (стадионы и спортивные площадки)»			
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 и развивать умение ходить и бегать с согласован. движениями рук и ног, держать осанку, выполнять правильно пережат с пятки на носок, держать дистанцию, не обгонять. Продолжать учить прыгать со сменой положения ног. Закреплять умение ползать быстро на большое расстояние. Укреплять мышцы ног, спины, рук. Развивать координацию движений, внимание. Воспитывать внимательное отношение к своему физическому состоянию и состоянию других людей	- ОРУ №4 - Пальчиковая гимнастика «Пальчик – Мальчик» № 58 ТС: «Рисунок на ладошке» - хорошее настроение от массажа ладоней массажным мячом	- ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа, бег в колонне по одному и парами (П) - подскоки вверх на месте: ноги вместе-ноги врозь, одна вперед-другая назад (П) - Ползание на четвереньках на расстояние 6-8м (П)	Пу.: «Мы веселые ребята» № 6.22 Построения: в колонну, в круг, в шеренгу с помощью взрослого
Продолжать развивать глазомер, правильный и уверенный толчок мяча. Тренировать правильно подлезать под предметами, вовремя прогибаться и выпрямляться, используя свой опыт, тактильные ощущения. Тренировать мышцы пальцев и кисти; правильно оценивать направление движения мяча и свои мышечные усилия. Воспитывать внимательное отношение к своему физическому состоянию и состоянию других людей.	- ОРУ №4 - Пальчиковая гимнастика «Пальчик – Мальчик» № 58 ТС: «Рисунок на ладошке» - хорошее настроение от массажа ладоней массажным мячом	- катание мяча, шарика др. др. с расстояния 1.5-2м (П) - остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжить бег (П) - после бега по сигналу встать на скамью (П)	Пу.: «Мы веселые ребята» № 6.22 Построения: в колонну, в круг, в шеренгу с помощью взрослого

Октябрь

Октябрь (1 неделя) Занятия № 9, 10 Тема: «Во саду ли, в огороде» 01.10.2020 – День музыки: группа № 8			
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 подсакивать с поворотом на 90°. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, держать осанку, выполнять правильно перекал с пятки на носок, держать дистанцию, не обгонять. Продолжать учить энергично отталкиваться и правильно приземляться. Укрепление мышц стопы. Развитие мышц верхнего плечевого пояса, рук, шеи; тренировать правильное ритмичное чередование рук и ног. Учить находить своё место в строю.	- ОРУ №5 - Упражнение для релаксации «Улыбнись – рассердись» №32 - ТС: «Дышим носом»	- ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа, бег в колонне по одному и парами (3)- подскоки вверх на месте: ноги вместе-ноги врозь, одна вперёд-другая назад (3) - подскоки на месте с поворотами направо, налево (О)- Ползание на четвереньках (3)	П.\и.: «Огуречик» № 5.2 Перестроение из шеренги в круг
Учить правильному толчку мяча, развивать глазомер Учить устойчиво ставить ногу на шнур, следить за направлением движения и осанкой Тренировать энергично отталкивать мяч в нужном направлении, ловить его. Продолжать учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения. Продолжать находить своё место в строю	- ОРУ №5 - разминка «Мы идём во фруктовый сад...» №26 - ТС: «Дышим носом»	-ходьба по шнуру (О) - катание мяча друг другу (3) -катание мяча в ворота (О) - остановка во время бега, присесть или повернуться кругом (3)- после бега по сигналу встать на скамью (3)	П.\и.: «Огуречик» № 5.2 Перестроение из шеренги в круг

Октябрь (2 неделя) Занятия № 11, 12 Тема: «Во саду ли, в огороде»			
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 ходить и бегать, резко менять направление и темп, не сталкиваться друг с другом Продолжать учить прыгать достаточно высоко, чтобы повернуться в сторону, вокруг себя Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость Учить осознанно относиться к выполнению правил игры, развивать инициативность и самостоятельность Учить заводить круг из шеренги	-ОРУ №6 - разминка «Мы стоим на огороде...» №25 ТС: «Когда бежим– не кричим, дышим носом и молчим!»	- ходьба и бег в разных направлениях с ловлей (О) подскоки на месте споворотами направо, налево (П)- подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя (О)- ползание на четв. в сочетании с подползанием под верёвку боком (О)	П.\и.: «Заяц в огороде» № 1.4 Перестроение из шеренги в круг
Учить правильному толчку мяча, развивать глазомер, тренировать мышцы пальцев и кисти, правильно оценивать направление движения мяча и свои мышечные усилия. Продолжать учить устойчиво ставить ногу на шнур, следить за направлением движения и осанкой Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Учить осознанно относиться к выполнению правил игры, развивать инициативность и самостоятельность	- ОРУ №6 - разминка «Мы стоим на огороде...» №25 ТС: «Когда бежим– не кричим, дышим носом и молчим!»	- катание мяча в ворота (П) -катание мяча с попаданием в предметы (О) - ходьба по шнуру (П) - ходьба по шнуру с мешочком на голове (О)	П.\и.: «Заяц в огороде» №1.4 Перестроение из шеренги в круг

Октябрь (3 неделя) Занятия № 13, 14 Тема: «Осень в лесу»			
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 ходить и бегать, резко меняя направление и темп, не сталкиваться друг с другом.Продолжать учить прыгать достаточно высоко, чтобы повернуться в сторону, вокруг себя. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Учить осознанно относиться к выполнению правил игры, развивать инициативность и самостоятельность Учить перестраиваться из шеренги в колонну	- ОРУ №7 -Разминка: «Здравствуй, лес!» №61 ТС: «Как удобно в спортивной форме!»	- ходьба и бег в разных направлениях с ловлей (П) - подскоки на месте с поворотами (З) - подскоки на месте, поворачиваясь вокруг себя (П) -ползание и подползание под верёвку боком (П)	П.\и.: «Листья и ветер» № 8.1 Перестроение из шеренги в колонну
Учить правильному толчку мяча, развивать глазомер, тренировать мышцы пальцев и кисти, правильно оценивать направление движения мяча и свои мышечные усилия. Продолжать учить устойчиво ставить ногу на шнур, следить за направлением движения и осанкой Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Учить осознанно относиться к выполнению правил игры, развивать инициативность и самостоятельность Продолжать учить перестраиваться из шеренги в колонну	- ОРУ №7 - Разминка: «Здравствуй, лес!» №61 ТС: «Как удобно в спортивной форме!»	- катание мяча (шарика) в ворота (расстояние 1.5 – 2м, ширина 50 – 40см) (З) -катание мяча с попаданием в предметы с расстояния 1.5-2м (П) - ходьба по шнуру (З) - ходьба по шнуру с мешочком на голове (П)	П.\и.: «Листья и ветер» № 8.1 Перестроение из шеренги в колонну

Октябрь (4 неделя) Занятия № 15, 16 Тема: «Осень в лесу»			
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 и бегать, резко меняя направление и темп, не сталкиваться друг с другом Продолжать учить прыгать достаточно высоко, чтобы повернуться вокруг себя Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Учить осознанно относиться к выполнению правил игры, развивать инициативность и самостоятельность Продолжать учить перестраиваться из шеренги в колонну	- ОРУ №8 - Разминка «Ветер» №73 ТС: «Я играю и никого не толкаю»	- ходьба и бег в разных направлениях с ловлей и увёртыванием (З) - подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя (З) - ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под верёвку боком (З)	П.\и.: «Беги!» № 6.9 Перестроение из шеренги в колонну
Продолжать учить правильному толчку мяча, развивать глазомер, тренировать мышцы пальцев и кисти, правильно оценивать направление движения мяча и свои мышечные усилия.Продолжать учить устойчиво ставить ногу на шнур, следить за направлением движения и осанкой.Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.	- ОРУ №8 - Разминка «Ветер» №73 ТС: «Я играю и никого не толкаю»	-катание мяча с попаданием в предметы с расстояния 1.5-2м (З) - ходьба по шнуру с мешочком на голове (З)	П.\и.: « Беги» №6.9 Перестроение из шеренги в колонну

октябрь (5 неделя) Занятия № 17, 18 Тема: «Осень в лесу» «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
Продолжать учить ходить и бегать, резко меняя направление и темп, не сталкиваться друг с другом Продолжать учить прыгать достаточно высоко, чтобы повернуться вокруг себя Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость Учить осознанно относиться к выполнению правил игры, развивать инициативность и самостоятельность Продолжать учить перестраиваться из шеренги в колонну	- ОРУ №8 - Разминка «Ветер» №73 <i>ТС: «Я здоровым быть хочу!»</i>	- ходьба и бег в разных направлениях с ловлей (3) -подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя (3) - ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под верёвку боком высота верёвки 40см (3)	П.\и.: «Беги!» № 6.9 П.\и.: «Листья и ветер» № 8.1 Перестроение из шеренги в колонну
Продолжать учить правильному толчку мяча, развивать глазомер, тренировать мышцы пальцев и кисти, правильно оценивать направление движения мяча и свои мышечные усилия.Продолжать учить устойчиво ставить ногу на шнур, следить за направлением движения и осанкой.Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.Учить осознанно относиться к выполнению правил игры, развивать инициативность и самостоятельность.Продолжать учить перестраиваться из шеренги в колонну	- ОРУ №8 - Разминка «Ветер» №73 <i>ТС: «Я здоровым быть хочу!»</i>	-катание мяча с попаданием в предметы с расстояния 1.5-2м (3) - ходьба по шнуру с мешочком на голове 3)	П.\и.: «Беги!» № 6.9 П.\и.: «Листья и ветер» № 8.1 Перестроение из шеренги в колонну

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 ходить на пятках, держа спину прямо, не разворачивать носки в стороны; менять направление в беге «змейкой», приспособляясь к условиям. Тренировать силу толчка, развивать прыгучесть, умение концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой. Учить правильно подлезать под предметами, вовремя прогибаться и выпрямляться, используя свой опыт, тактильные ощущения.	- ОРУ №7 - Упражнение на релаксацию «Спортсмены» №40 <i>ТС: «Бежишь – не кричи, а носом дыши»</i>	- ходьба на пятках (О) - бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы (О) - подскоки на месте 20 раз (повторить 2-3 раза с перерывом) (О) - подлезание под верёвку, поднятую на высоту 60см, не касаясь руками пола (О)	П.\и.: «Мыши и кот» №1.6 Построение в шеренгу
Учить прокатывать мяч по прямой, с силой отталкивая его сбоку от себя, спереди. Укреплять мышцы рук, ног. Учить ставить ногу на середину доски, держать осанку. Развивать глазомер, правильный и уверенный толчок мяча, равновесие.	- ОРУ №7 - Упражнение на релаксацию «Спортсмены» №40 <i>ТС: «Бежишь – не кричи, а носом дыши»</i>	- катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 2-3м) (О) - ходьба с мешочком на ладони по доске (ширина 15см), лежащей на полу (О)	П.\и.: «Мыши и кот» №1.6 Построение в шеренгу

октябрь (2 неделя). Занятия № 21, 22 Тема: «Животные, которые живут рядом с нами в городе и в деревне»			
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 на пятках, держа спину прямо, не разворачивать носки в стороны; менять направление в беге «змейкой». Тренировать силу толчка, развивать умение прыгать, умение концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой. Продолжать учить правильно подлезать под предметы, вовремя прогибаться и выпрямляться, используя свой опыт, тактильные ощущения. Учить сочетать шаги с прыжком. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №10 - Упражнение на релаксацию «Гуси» №38 - ТС: « Спортивная одежда и обувь в спортзале»	- ходьба на пятках, бег «змейкой»(П) - подскоки на месте 20 раз (повторить 2-3 раза с перерывом) (П) - подлезание под верёвку, поднятую на высоту 60см, не касаясь руками пола (П) – пролезание в обруч (О) -прыжок вверх на двух ногах с 3-4 шагов (О)	П.\и.: «Цыплята» №1.7 Построение в колонну.
Развивать глазомер, правильный и уверенный толчок мяча. Продолжать учить ставить ногу на середину доски, держать осанку, тянуть носок. Учить удерживать обруч в вертикальном положении с последующим прокатыванием. Учить устойчиво, не торопясь ставить ногу на доску. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №10 - Упражнение на релаксацию «Гуси» №38 - ТС: « Спортивная одежда и обувь в спортзале»	- катание мяча между палками, линиями (П) -катание обруча (О) - ходьба с мешочком на ладони (П) - ходьба по ребристой доске (О) - ходить по скамье, ставя ногу с носка, руки в стороны (О)	П.\и.: «Цыплята» №1.7 Построение в колонну.

Октябрь (3 неделя). Занятия № 23, 24 Тема: «Животные, которые живут рядом с нами в городе и в деревне»			
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 на пятках, держа спину прямо, не разворачивать носки в стороны; менять направление в беге «змейкой» Тренировать силу толчка, развивать умение прыгать, умение концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой. Продолжать учить правильно подлезать под предметы, вовремя прогибаться и выпрямляться, используя свой опыт, тактильные ощущения. Учить сочетать шаги с прыжком. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №11 - Упражнение на релаксацию «Чёрный кот» №102 - ТС: «Почему нельзя останавливаться сразу после бега?»	- ходьба на пятках, бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы (З)- прыжок вверх на двух ногах с 3-4 шагов (П) - подскоки на месте (З) - пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10см (П) - подлезание под верёвку, поднятую на высоту 60см (З)	П.\и.: «Мыши в кладовой» №3.1 Перестроения из шеренги в круг.
Развивать глазомер, правильный и уверенный толчок мяча. Продолжать учить ставить ногу на середину доски, держать осанку, тянуть носок. Учить удерживать обруч в вертикальном положении. Учить ставить ногу на доску. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №11 - Упражнение на релаксацию «Чёрный кот» №102 - ТС: «Почему нельзя останавливаться сразу после бега?»	- катание обруча (П) -катание мяча между линиями (З)- ходьба с мешочком на ладони по доске(З) - ходьба по ребристой доске (П)-ходить по скамье, ставя ногу с носка, руки в стороны	П.\и.: «Мыши в кладовой» №3.1 Перестроения из шеренги в круг.

октябрь (4 неделя). Занятия № 25, 26 Тема: «Животные, которые живут рядом с нами в городе и в деревне»			
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 ходить на пятках; менять направление в беге «змейкой», приспосабливаясь к меняющимся условиям. Тренировать силу толчка, развивать умение прыгать, умение концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой.. Продолжать учить сочетать шаги с прыжком. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №12 - Упражнение на релаксацию «Петух» №107 - ТС: «Почему нельзя останавливаться сразу после бега?»	- ходьба в колонне со сменой ведущего, бег в колонне по одному и парами (3) - прыжок вверх на двух ногах с 3-4 шагов (3) - пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10см (3)	- П.\и.: «Кролики» № 1.8 - Перестроения из шеренги в круг и обратно.
Развивать глазомер, правильный и уверенный толчок мяча. Закреплять умение ходить по доске, скамье. Продолжать учить удерживать обруч в вертикальном положении с последующим прокатыванием. Продолжать учить устойчиво, не торопясь ставить ногу на доску. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.	- ОРУ №12 - Упражнение на релаксацию «Петух» №107 - ТС: «Почему нельзя останавливаться сразу после бега?»	- катание обруча в произвольном направлении (3) - ходьба по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны (3) - ходьба по ребристой доске (3)	П.\и.: «Кролики» № 1.8 Перестроения из шеренги в круг и обратно.

Декабрь

Декабрь (1 неделя). Занятия № 27, 28 Тема: «Зимушка - зима»			
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 на внешней стороне стопы. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках с продвижением. Учить соизмерять свой наклон и высоту скамьи, подтягивать себя руками в пролезании под скамейкой. Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком, держать дистанцию, следить за направлением бега.	- ОРУ №13 - Упражнение на релаксацию «Снежная баба» №15 ТС: «Во время бега не разговариваем – дышим и слушаем»	- ходьба на внешней стороне стопы (О) - бег с ускорением и замедлением темпа (О) - прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2 – 3м) (О) - проползание на животе под скамейкой (О)	П.\и.: «Воробьи и голуби» № 1.10 П.\и.: «Катаемся на санках» № 6.5 Построение: в одну шеренгу
Учить энергично бросать и правильно ловить мяч, не прижимая его к себе. Развивать равновесие, ловкость..Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.	- ОРУ №13 - Упражнение на релаксацию «Снежная баба» №15 ТС: «Во время бега не разговариваем – дышим и слушаем»	- бросание мяча вверх и ловля (не менее 3 - 4 раз подряд) (О) - ходить по скамейке, перешагивая через положенные на неё кубики (О)	П.\и.: «Воробьи и голуби» № 1.10 П.\и.: «Катаемся на санках» № 6.5 Построение: в одну шеренгу

Декабрь (2 неделя). Занятия № 29,30 Тема: «Зимушка - зима»			
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 подлезанию, ходить на внешней стороне стопы; учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках с места и с продвижением. Развивать самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком, держать дистанцию, следить за направлением бега. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №14 - Упражнение на релаксацию «Птички» №17 ТС: «Во время бега не оглядываемся, смотрим вперёд, дышим, держим дистанцию».	- ходьба на внешней стороне стопы (П) - бег с ускорением и замедлением темпа (П) - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (2 – 3м) (П) - прыжки в длину с места (50-70см) (О) - проползание на животе под скамейкой (П)	П.\и.: «Ловишки» № 6.28 П.\и.: «Снежки» № 8.2 Построение: в шеренгу, в круг
Продолжать учить энергично бросать и правильно ловить мяч, не прижимая его к себе. Учить высоко поднимать ноги, держать равновесие при перешагивании. Развивать равновесие, ловкость. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №14 - Упражнение на релаксацию «Птички» №17 ТС: «Во время бега не оглядываемся, смотрим вперёд, дышим, держим дистанцию»	- бросание мяча вверх и ловля (П) - бросание мяча о пол и ловля (О) -перешагивание через кубы, рейки (О) - ходить по скамейке, перешагивая через положенные на неё кубики (П)	П.\и.: «Ловишки» № 6.28 П.\и.: «Снежки» № 8.2 Построение: в шеренгу, в круг

Декабрь (3 неделя). Занятия № 31, 32 Тема: «Встречаем 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 подлезанию, ходить на внешней стороне стопы. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках с места и с продвижением. Развивать организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №15 - Упражнение на релаксацию «На ёлку» № 60 ТС: «Крепко спим, хорошо кушаем, занимаемся физкультурой – будем здоровы!»	- ходьба на внешней стороне стопы (З) - бег с ускорением и замедлением темпа (З) - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (2 – 3м) (З) - прыжки в длину с места (50-70см) (П) - проползание на животе под скамейкой (З)	П.\и.: «Весёлые снежинки» № 8.3 Построение: в шеренгу, в круг
Продолжать учить энергично бросать и правильно ловить мяч, не прижимая его к себе. Продолжать учить высоко поднимать ноги, держать равновесие при перешагивании. Развивать равновесие, ловкость. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №15 - Упражнение на релаксацию «На ёлку» № 60 ТС: «Крепко спим, хорошо кушаем, занимаемся физкультурой – будем здоровы!»	- бросание мяча вверх и ловля (не менее 3 - 4 раз подряд) (З) - бросание мяча о пол и ловля(П)перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки(П) - ходить по скамейке, перешагивая через положенные на неё кубики (З)	П.\и.: «Весёлые снежинки» № 8.3 Построение: в шеренгу, в круг

декабрь (4 неделя). Занятия № 33, 34 Тема: «Встречаем Новый год»			
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 ползать «змейкой», не опуская головы, соблюдая дистанцию. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, удерживать и менять темп. Учить менять движения по сигналу, бегать впереди и в середине колонны. Тренировать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с места. Развивать силу, ловкость, гибкость. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №16 - Музыкально – ритмическая композиция «Мы повесим шарики» ТС: «Что делать, если плохо себя почувствовал на физкультуре?»	-ходьба мелким и широким шагом (О) -бег со сменой ведущего (О) - прыжки в длину с места (50-70см) (З) - ползание на четвереньках между предметами «змейкой» (О)	П.\и.: «Мороз» № 7.5 Построение: в шеренгу, в круг
Тренировать в бросании мяча об пол и ловле, учитывая наклон броска и силу. Продолжать учить высоко поднимать ноги, держать равновесие при перешагивании. Развивать равновесие, ловкость, выносливость. Укреплять мышцы рук, ног. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №16 - Музыкально – ритмическая композиция «Мы повесим шарики» ТС: «Что делать, если плохо себя почувствовал на физкультуре?»	- бросание мяча о пол и ловля (З) -перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, положенные на высоте 40 см (З)	П.\и.: «Мороз» № 7.5 Построение: в шеренгу, в круг

Декабрь (5 неделя) Занятия № 35, 36 Тема: «Встречаем Новый год»			
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
Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, удерживать и менять темп. Учить менять движения по сигналу, бегать впереди и в середине колонны. Учить ползать «змейкой», не опуская головы, соблюдая дистанцию. Тренировать энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с места. Развивать силу, ловкость, гибкость. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №16 - Упражнение на релаксацию «Мы руки поднимаем» №35 ТС: «Что делать, если плохо себя почувствовал на прогулке?»	-ходьба мелким и широким шагом (П) -бег со сменой ведущего (П) - прыжки в длину с места (50-70см) (З) - ползание на четвереньках м\ду предметами «змейкой» (П)	П.\и.: «Подарки» №15 П.\и.: «Зайцы и волк» Построение: в шеренгу, в круг
Тренировать в бросании мяча об пол и ловле, учитывая наклон броска и силу. Продолжать учить высоко поднимать ноги, держать равновесие при перешагивании. Развивать равновесие, ловкость, выносливость. Укреплять мышцы рук, ног. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №16 - Упражнение на релаксацию «Мы руки поднимаем» №35 ТС: «Что делать, если плохо себя почувствовал на прогулке?»	- бросание мяча о пол и ловля (З) -перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, положенные на высоте 40 см (З)	П.\и.: «Подарки» №15 П.\и.: «Зайцы и волк» Построение: в шеренгу, в круг

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 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 держать дистанцию, быстро останавливаться и менять направление движение. 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» №28 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 № 6.6 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» №28 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 № 6.6 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 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 опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить держать дистанцию, останавливаться и менять направление движения. Тренировать энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках. Обучать хвату за перекладину в лазании. Закреплять умение ползать, переползать. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений. Учить ориентироваться в пространстве. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №18 - Упражнение на релаксацию «У ёлочки пушистой» №37 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 № 6.6 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» №37 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 № 6.6 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 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 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 ползать, переползать. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.	- ОРУ №19 - Упражнение на релаксацию «Ветер и заяка» №54 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 (3) - ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине гимнастической стенки (3)	- П.\и.: «Вороны» № 1.11 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» №54 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» № 1.11 Построение в круг, ходьба по кругу

Январь Занятия № 43, 44 Тема: «У кого какие шубки?»			
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. Продолжать учить держать дистанцию, не толкаться, резко останавливаться и менять направление движения. 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 подвижных играх. 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 (3) - бег со сменой направления (3) - 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» № 1.12 Построение в круг, ходьба по кругу
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. 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 (3)	- П.\и.: «Звери в лесу» № 1.12 Построение в круг, ходьба по кругу

Февраль

Февраль (1 неделя) Занятия № 43, 44 Тема: «Дорога и мы (транспорт, правила дорожного движения)»			
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
Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, сохранять определённое положение рук в ходьбе. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение подтягиваться руками по скамье. Формировать правильную осанку. Развивать выносливость, укреплять мышцы рук и ног. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	- ОРУ №20 - <i>Малоподвижная игра «Трамвай» № 2.4</i> ТС: «Питание и физкультура»	- ходьба с разными положениями рук (П) - бег по узкой дорожке между линиями (О) - прыжки из круга в круг (О) - ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками (З)	П.\и.: «Самолёты» № 2.5 Построение: в шеренгу
Учить бросать мяч, удерживая его кистями рук; энергично отталкивать мяч от себя, удерживать равновесие при броске мяча из положения сидя. Учить ставить ногу на середину доски, смотреть вперёд, не спешить, учитывать положение и скорость сверстника во время ходьбы по скамье навстречу друг другу. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы рук и ног. Развивать равновесие, ловкость, укреплять мышцы рук.	- ОРУ №20 - <i>Малоподвижная игра «Трамвай» № 2.4</i> ТС: «Питание и физкультура»	- бросание мяча двумя руками из-за головы в(О) - бросание мяча двумя руками от груди через сетку или верёвку, натянутую на высоте поднятой руки ребёнка (стоя на расстоянии 2 м) (З) - разойтись вдвоём на доске (О)	П.\и.: «Самолёты» № 2.5 Построение: в шеренгу

Февраль (2 неделя) Занятия № 47, 48 Тема: «Дорога и мы (транспорт, правила дорожного движения)»			
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
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах. В прыжках в глубину с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, сохранять равновесие. Учить ползать по скамье уверенно, чередовать движения рук и ног. . Формировать правильную осанку. Развивать выносливость, укреплять мышцы рук и ног.	- ОРУ №21 - <i>Упражнение на релаксацию «Самолёты» № 35</i> ТС: «Сон и физкультура»	- ходьба с разными положениями рук (З) - бег по узкой дорожке между линиями (П) - прыжки из круга в круг (П) - бег широким шагом (О)- прыжки в глубину (h 20-30см) (О)- ползать по скамейке (О)	П.\и.: «Цветные автомобили» № 2.2 Построение: в шеренгу, в круг
Учить отбивать мяч о пол двумя руками, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди); бросать мяч, удерживая его кистями рук; энергично отталкивать мяч от себя. Продолжать учить ставить ногу на середину скамьи, смотреть вперёд, не спешить, балансировать руками, учитывать положение и скорость сверстника во время ходьбы по скамье навстречу друг другу. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы рук и ног.	- ОРУ №21 - <i>Упражнение на релаксацию «Самолёты» № 35</i> ТС: «Сон и физкультура»	- бросание мяча двумя руками из-за головы (П) - отбивать о пол двумя руками, стоя на месте (О) - разойтись вдвоём на доске, лежащей на полу, начиная идти с двух сторон (П) - ходьба вверх и вниз по наклонной доске	П.\и.: «Цветные автомобили» № 2.2 Построение: в шеренгу, в круг

Февраль (3 неделя) Занятия № 49, 50 Тема: «Мой дом»			
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
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Продолжать учить ползать по скамье уверенно, чередовать движение рук и ног. Формировать правильную осанку. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	- ОРУ №22 - Упражнение на релаксацию «Мой дом» №27 ТС: «Чистота – залог здоровья!»	- бег по узкой дорожке между линиями (З) - прыжки из круга в круг (З) - бег широким шагом (П) - прыжки в глубину (h 20-30см) (П) - ползать по скамейке на четвереньках (П)	П.\и.: «Ключи» № 10.4 Построение: в шеренгу, в круг
Продолжать учить отбивать мяч о пол двумя руками, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди); бросать мяч, удерживая его кистями рук; энергично отталкивать мяч от себя, удерживать равновесие при броске мяча из положения сидя. Продолжать учить ставить ногу на середину скамьи, смотреть вперед, не спешить, балансировать руками, учитывать положение и скорость сверстника во время ходьбы по скамье навстречу друг другу. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №22 - Упражнение на релаксацию «Мой дом» №27 ТС: «Чистота – залог здоровья!»	- бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя (З) - отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте (П) - разойтись вдвоём на доске, лежащей на полу, начиная идти с двух сторон (З) - ходьба вверх и вниз по наклонной доске (П)	П.\и.: «Ключи» № 10.4 Построение: в шеренгу, в круг

Февраль (4 неделя) Занятия № 51, 52 Тема: «Мой дом»			
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
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение ходить и бегать с согласов. движениями рук и ног. Формировать правильную осанку. Развивать выносливость, укреплять мышцы рук и ног. Закреплять умение строиться быстро, ровно, использовать ориентиры. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	- ОРУ №23 - Упражнение на релаксацию «Мы руки поднимаем» № 74 ТС: «Здоровье в порядке! Спасибо зарядке!»	- бег широким шагом (З) - прыжки в глубину (h 20-30см) (З) - ползать по скамейке на четвереньках (З)	П.\и.: «Найди свой домик» № 10.5 -П.\и.: пожеланию детей Построение: в шеренгу, в круг
Продолжать учить отбивать мяч о пол двумя руками, бросать и ловить его кистями рук. Закреплять умение ставить ногу на середину доски, балансировать руками, немного наклонять туловище во время ходьбы по наклонной плоскости. Формировать правильную осанку. Развивать равновесие. Закреплять умение строиться быстро, ровно, использовать ориентиры.	- ОРУ №23 - Упражнение на релаксацию «Мы руки поднимаем» № 74 ТС: «Здоровье в порядке! Спасибо зарядке!»	- отбивать о пол двумя руками, стоя на месте (З) - ходьба вверх и вниз по наклонной доске (З)	П.\и.: «Найди свой домик» № 10.5 -П.\и.: пожеланию детей Построение: в шеренгу, в круг

Март

Март (1 неделя) Занятия № 53, 54 Тема: «Весна»			
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 менять направление, соблюдать дистанцию при передвижении. Учить лазать по наклонной лестнице. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках с продвижением. Развивать организованность, самостоятельность, инициативность в играх. Формировать правильную осанку.Развивать быстроту, равновесие, ловкость, силу, выносливость	- ОРУ №24 - Упражнение на релаксацию «Сосулька» № 21 ТС: «Наши умные помощники- глаза».	- ходьба по кругу с переменной направления (О) - бег в быстром темпе (расстояние 15 – 20м) (О) - прыжки через 2-3 предмета (О) лазание по наклонной лестнице (О)	П.\и.: «С бережка на бережок» № 8.5 Построение: в одну колонну, парами
Учить энергично отбивать мяч о пол, рассчитывая силу и направление удара рукой по мячу.Учить ставить ногу на середину доски, балансировать руками, соизмерять длину шага с общим расстоянием ходьбы. Формировать правильную осанку.Развивать равновесие, ловкость, выносливость Учить осознанно относиться к выполнению правил игры. Укреплять мышцы рук, ног, туловища	- ОРУ №24 - Упражнение на релаксацию «Сосулька» №21 ТС: «Наши умные помощники- глаза».	- отбивать мяч о пол одной рукой (О) - ходьба по горизонтальной и наклонной доске (ширина-15см, в.-25-30см) (О)	П.\и.: «С бережка на бережок» № 8.5 Построение: в одну колонну, парами

Март (2 неделя) Занятия № 55, 56 Тема: «Весна»			
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
Закреплять умение менять направление, соблюдать дистанцию при передвижении. Продолжать учить лазать по наклонной лестнице. Продолжать учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках с продвижением. Развивать организованность, самостоятельность, инициативность в играх. Развивать быстроту, равновесие, ловкость, силу, выносливость. . Формировать правильную осанку.	- ОРУ №25 - Упражнение с массажным мячом «Месим тесто» №3 ТС: «Наши умные помощники- нос».	- ходьба по кругу с переменной направления (П) - бег в быстром темпе (расстояние 15 – 20м) (П) - прыжки последовательно через 2-3 предмет (П) - лазание по наклонной лестнице, (П)	П.\и.: «Найди себе пару» № 6.2 П.\и.: «Солнечные зайчики» № 8.6 Построение: в шеренгу, в круг
Продолжать учить энергично отбивать мяч о пол, рассчитывая силу и направление удара рукой по мячу. Продолжать учить ставить ногу на середину доски, балансировать руками, соизмерять длину шага с общим расстоянием ходьбы. Развивать равновесие, ловкость, выносливость Воспитывать осознанное отношение к выполнению правил игры. Укреплять мышцы рук, ног, туловища. . Формировать правильную осанку.	- ОРУ №25 - Упражнение с массажным мячом «Месим тесто» №3 ТС: «Наши умные помощники- нос».	- отбивать мяч о пол одной рукой (П) - ходьба по горизонтальной и наклонной доске (ширина-15см, в.-25-30см) (П)	П.\и.: «Найди себе пару» № 6.2 П.\и.: «Солнечные зайчики» № 8.6 Построение: в шеренгу, в круг

март (3 неделя) Занятия № 57, 58 Тема: «Перелётные птицы»			
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 менять направление, соблюдать дистанцию. Продолжать учить лазать по наклонной лестнице. Продолжать учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках с продвижением. Учить держать колено под прямым углом, взмахивать руками в прыжках на одной ноге. Развивать организованность, самостоятельность, инициативность в играх. Развивать быстроту, равновесие, ловкость, силу, выносливость. . Формировать правильную осанку. Продолжать учить находить своё место в строю.	- ОРУ №26 - Упражнение на релаксацию «Птички» № 17 ТС: «Наши умные помощники- уши».	- ходьба по кругу с переменной направления (3) - бег в быстром темпе (3) - прыжки через 2-3 предмета (высота 5-10см) (3) - прыжки на месте на правой и левой ноге (О)-лазание по наклонной лестнице (3)	П.\и.: «Грачи прилетели» № 1.14 Построение: в шеренгу, в круг
Продолжать учить энергично отбивать мяч о пол, рассчитывая силу и направление удара рукой по мячу. Учить правильному замаху, удобной стойке в метании вдаль. Продолжать учить ставить ногу на середину доски, балансировать руками, соизмерять длину шага с общим расстоянием ходьбы. Развивать равновесие, ловкость, выносливость Воспитывать осознанное отношение к выполнению правил игры. Укреплять мышцы рук, ног, туловища. . Продолжать учить находить своё место в строю.	- ОРУ №26 - Упражнение на релаксацию «Птички» № 17 ТС: «Наши умные помощники- уши».	- метание вдаль правой и левой рукой (не менее 3.5-6.5м) (О) - отбивать мяч о пол одной рукой (3) - ходьба по горизонтальной и наклонной доске (ширина-15см, в.-25-30см) (3)	П.\и.: «Грачи прилетели» № 1.14 Построение: в шеренгу, в круг

Март (4 неделя) Занятия № 59, 60 Тема: «Перелётные птицы» 23.03-27.03 – 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.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Продолжать учить менять направление, соблюдать дистанцию. Продолжать учить лазать по наклонной лестнице. Продолжать учить энергично отталкиваться и приземляться на носок, взмахивать руками в прыжках на одной ноге. Развивать организованность, самостоятельность, инициативность в играх. Развивать быстроту, равновесие, ловкость, силу, выносливость. . Формировать правильную осанку.	- ОРУ №27(под музыкальное сопровождение) - Упражнение на релаксацию «Аист» № 78 ТС: «Наши умные помощники - ладошки (осязание)».	- ходьба по кругу с переменной направления (3) - бег в быстром темпе (расстояние 15 – 20м) (3) - прыжки на месте на правой и левой ноге (П)- лазание по наклонной лестнице (3)	П.\и.: «Птички в гнёздышках» № 1.15 Построение: в шеренгу, в круг
Продолжать учить правильной постановке ног в метании вдаль. Учить ставить ногу на середину доски, балансировать руками, соизмерять длину шага с общим расстоянием ходьбы. Развивать равновесие, ловкость, выносливость. Укреплять мышцы рук, ног, туловища. . Формировать правильную осанку.	- ОРУ №27 - Упражнение на релаксацию «Аист» № 78 ТС: «Наши умные помощники - ладошки (осязание)».	- метание вдаль правой и левой рукой (не менее 3.5-6.5м) (П) - ходьба по доске боком приставными шагами (О)	П.\и.: «Птички в гнёздышках» № 1.15 Построение: в шеренгу, в круг

март (5 неделя) Занятия № 61, 62 Тема: «Перелётные птицы»			
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 менять направление, соблюдать дистанцию при передвижении Продолжать учить лазать по наклонной лестнице Продолжать учить энергично отталкиваться и приземляться на носок, взмахивать руками в прыжках на одной ноге азвивать организованность, самостоятельность, инициативность в играх. Развивать быстроту, равновесие, ловкость, силу, выносливость. . Формировать правильную осанку. Продолжать учить находить своё место в строю.	- ОРУ №27 - Упражнение на релаксацию «Аист» № 78 ТС: «Наши умные помощники -ладошки (осязание)».	- ходьба по кругу с переменной направления (З) - бег в быстром темпе (расстояние 15 – 20м) (З) - прыжки на месте на правой и левой ноге (З)- лазание по наклонной лестнице, держась руками за перекладины или за боковые брусья (З)	П.\и.: «Птички в гнёздышках» № 1.15 Построение: в шеренгу, в круг
Продолжать учить правильной постановке ног в метании вдаль. Учить ставить ногу на середину доски, балансировать руками, соизмерять длину шага с общим расстоянием ходьбы Развивать равновесие, ловкость, выносливость. Учить осознанно относиться к выполнению правил игры Укреплять мышцы рук, ног, туловища. . Формировать правильную осанку.	- ОРУ №27 - Упражнение на релаксацию «Аист» № 78 ТС: «Наши умные помощники -ладошки (осязание)».	- метание вдаль правой и левой рукой (не менее 3.5-6.5м) (З) - ходьба по доске боком приставными шагами (П)	П.\и.: «Птички в гнёздышках» № 1.15 Построение: в шеренгу, в круг

Апрель

Апрель (1 неделя) Занятия № 63, 64 Тема: «Весна идёт!» 07.04–Всемирный День здоровья- групп №3			
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 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» № 37–группа №4 - Упражнение для релаксации «Петух» №107– группа №11 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» № 6.13 – группа №4 - П.\и.: «Вороны» № 1.21 –группа №11 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	- ОРУ №28 - Упражнение для релаксации «Ледяные фигуры» № 37 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» № 6.13 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» № 25 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» № 1.6 - 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» № 25 ТС: «Почему нельзя бросать мусор на природе?».	- метание мяча в горизонтальную цель одной рукой (З) - одёба по наклонной доске, один конец которой приподнят на 20-30см (З) - ходьба по доске шириной 20см (О)	- П.\и.: «Мыши и кот» № 1.6 - 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» №122 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» №122 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 картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	Подвижные игры (по картотеке). 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» № 34 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!» № 6.24 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» № 34 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» № 6.28 Построение: в круг, в колонну

Май

Май (2 неделя) Занятия № 71, 72 Тема: «Цветы и насекомые»			
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 не останавливаться, выполняя движения во время ходьбы, соблюдать дистанцию при передвижении. Учить лазать по гимнастической лестнице, правильно держаться за рейку, устойчиво ставить ногу. Учить перебрасывать через себя скакалку и перешагивать через неё. Развивать организованность, самостоятельность, инициативность в играх. Развивать быстроту, равновесие, ловкость, силу, выносливость. Формировать правильную осанку. Педагогическое наблюдение за детьми.	- ОРУ №32 - Упражнение на релаксацию «Цветы» № 45 ТС: «Зачем надо переодеваться после физкультуры?»	- ходьба в чередовании с другими движениями (О)- бег 40 – 60м в чередовании с ходьбой (О) - пытаться прыгать с короткой скакалкой (О)- переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки приставным шагом, вправо и влево (О)	- П.\и.: «Шмель и одуванчик» № 3.3 Построение: в круг, в колонну, направо, налево
Учить бросать мяч о стену, рассчитывая силу и направление броска. Учить удерживать равновесие и нужное положение тела как можно дольше. Развивать равновесие, ловкость, выносливость. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы рук, ног, туловища. Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №32 - Упражнение на релаксацию «Цветы» № 45 ТС: «Зачем надо переодеваться после физкультуры?»	- бросание мяча о стену и ловля (О) - стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперёд (в сторону), руки на поясе (О)	- П.\и.: «Шмель и одуванчик» № 3.3 Построение: в круг, в колонну, направо, налево

<p>май (3 неделя) Занятия № 73, 74 Тема: «Цветы и насекомые»</p>			
<p>Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании</p>	<p>Развитие физических качеств(по карточке) Теоретические сведения</p>	<p>Развитие основных видов движений.</p>	<p>Подвижные игры (по карточке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения</p>
<p>Продолжать учить не останавливаться, выполняя движения во время ходьбы, соблюдать дистанцию при передвижении.Продолжать учить лазать по гимнастической лестнице. Продолжать учить перебрасывать через себя скакалку и перешагивать через неё. Развивать организованность, самостоятельность, инициативность в играх.Развивать быстроту, равновесие, ловкость, силу, выносливость. Формировать правильную осанку. Педагогическое наблюдение за детьми</p>	<p>- ОРУ №33 - Упражнение на релаксацию «Цветочная» №47 ТС: «Спортивная обувь нужна не только в спортзале, но и на спортплощадке»</p>	<p>- ходьба с другими движениями (П)- бег в чередовании с ходьбой (П) - пытаться прыгать с короткой скакалкой (П)- переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки приставным шагом, вправо и влево (П)</p>	<p>П.\и.: «Муха» № 3.4 Построение: в шеренгу, в круг, направо, налево</p>
<p>Продолжать учить бросать мяч о стену, рассчитывая силу и направление броска. Продолжать учить удерживать равновесие и нужное положение тела как можно дольше.Развивать равновесие, ловкость, выносливость.Укреплять мышцы рук, ног, туловища. Формировать правильную осанку.Педагогическое наблюдение за детьми</p>	<p>- ОРУ №33 - Упражнение на релаксацию «Цветочная» №47 ТС: «Спортивная обувь нужна не только в спортзале, но и на спортплощадке»</p>	<p>- бросание мяча о стену и ловля (П) - стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперёд (в сторону), руки на поясе (П)</p>	<p>П.\и.: «Муха» № 3.4 Построение: в шеренгу, в круг, направо, налево</p>

<p>Май (4 неделя) Занятия № 75,76 Тема: «На пруду (река, озеро, растения, насекомые, рыбы)»</p>			
<p>Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании</p>	<p>Развитие физических качеств(по карточке) Теоретические сведения</p>	<p>Развитие основных видов движений.</p>	<p>Подвижные игры (по карточке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения</p>
<p>Продолжать учить не останавливаться, выполняя движения во время ходьбы, соблюдать дистанцию при передвижении.Закреплять умение правильного хвата руки за рейку, устойчивой постановки ноги в лазании по гимнастической лестнице, Продолжать учить перебрасывать через себя скакалку и перепрыгивать через неё.Развивать организованность, самостоятельность, инициативность в играх.Развивать быстроту, равновесие, ловкость, силу, выносливость. Формировать правильную осанку. Педагогическое наблюдение за детьми</p>	<p>- ОРУ №34 - Упражнение на релаксацию «Жук» №41 ТС: «Как глаза и уши помогают бегать?»</p>	<p>- ходьба в чередовании с другими движениями (3) - бег 40 – 60м в чередовании с ходьбой (3) - пытаться прыгать с короткой скакалкой (3)-переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки приставным шагом, вправо и влево (3)</p>	<p>П.\и.: «Рыбки» № 4.2 Построение: в шеренгу, в круг</p>
<p>Продолжать учить бросать мяч о стену, рассчитывая силу и направление броска. Закреплять умение удерживать равновесие и нужное положение тела как можно дольше. Развивать равновесие, ловкость, выносливость.Учить осознанно относиться к выполнению правил игры. Укреплять мышцы рук, ног, туловища. Формировать правильную осанку. Педагогическое наблюдение за детьми</p>	<p>- ОРУ №34 - Упражнение на релаксацию «Жук» №41 ТС: «Как глаза и уши помогают бегать?»</p>	<p>- бросание мяча о стену и ловля (3) - стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперёд (в сторону), руки на поясе (3)</p>	<p>П.\и.: «Рыбки» № 4.2 Построение: в шеренгу, в круг</p>

май (5 неделя) Занятия № 77, 78 Тема: «На пруду (река, озеро, растения, насекомые, рыбы)»			
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 не останавливаться, выполняя движения во время ходьбы, соблюдать дистанцию при передвижении. Закреплять умение правильного хвата руки за рейку, устойчивой постановки ноги в лазании по гимнастической лестнице, Продолжать учить перебрасывать через себя скакалку и перепрыгивать через неё. Развивать организованность, самостоятельность, инициативность в играх. Развивать быстроту, равновесие, ловкость, силу, выносливость. Формировать правильную осанку. Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №35 - Упражнение на релаксацию «Паучок» №62 группа №8 - Упражнение на релаксацию «Цветы для своего города» №45 группа №3 ТС: «Как весёлый котик обогнал грустного»	- ходьба в чередовании с другими движениями (3) - бег 40 – 60м в чередовании с ходьбой (3) - пытаться прыгать с короткой скакалкой (3) - переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки приставным шагом, вправо и влево (3)	П.и.: «Лягушка и комары» № 4.11 Построение: в шеренгу, в круг, повороты кругом
Продолжать учить бросать мяч о стену, рассчитывая силу и направление броска. Закреплять умение удерживать равновесие и нужное положение тела как можно дольше. Развивать равновесие, ловкость, выносливость. Учить осознанно относиться к выполнению правил игры. Укреплять мышцы рук, ног, туловища. Формировать правильную осанку. Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №35 - Упражнение на релаксацию «Паучок» №62 ТС: «Как весёлый котик обогнал грустного»	- бросание мяча о стену и ловля - стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперёд (в сторону), руки на поясе	П.и.: «Лягушка и комары» № 4.11 Построение: в шеренгу, в круг, повороты кругом

Планирование образовательной работы в летний период см подразделы 2.2, 2.3, 3.2.