



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

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

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

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

**Рабочая программа**  
**инструктора по физической культуре**  
**Образовательная область «Физическое развитие»**  
**для детей 5 – 6 лет**  
**на 2022– 2023 учебный год**

Разработал:  
инструктор  
по физической культуре  
Семёнова И.М.

Санкт-Петербург

2022

# Содержание

<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы. Планируемые результаты.	5
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1.	Содержание образовательной работы с детьми по физическому развитию	7
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
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	
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	35
	Приложение. Календарное планирование НОД на 2022-2023 учебный год	36

# 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. N28«Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования 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 старшей 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 ДОУ включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости, проводятся Дни здоровья, используются различные оздоровительные технологии для повышения двигательной активности и улучшения самочувствия детей. В течение учебного года организуются Дни здоровья, недели Здоровья, создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной, игровой, 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 непрерывной образовательной деятельности;

- **Теплый, летний период** (июнь - август) - составляет другой режим. Жизнедеятельность в теплый период преимущественно организуется на открытом воздухе.
- **Вариативные режимы** (шадящий, на неблагоприятную погоду, при пониженной температуре в помещениях ДОУ, в день организации утренника, во время карантина)

### ЛИСТ ЗДОРОВЬЯ

№гр.	Фамилия, имя ребёнка	Физкультурная группа	Рекомендации врача-педиатра
8 гр			

### Возрастные особенности детей 5-6 лет (группы №8)

#### Физическое развитие

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами *движений*. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой *моторики* пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться *культурно-гигиенические навыки*: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

### 1.2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы Планируемые результаты.

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни
- Сформированы элементарные правила личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает нос и рот платком).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см). прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см) в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

### 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 (5-6 лет)	Этапы наблюдений	
		I	II
	Сформированы элементарные правила личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает нос и рот платком).		
	Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.		
	Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.		
	Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см).прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см) в высоту с разбега ( не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.		
	Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.		
	Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.		

### 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.

Для оценки развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста используются тесты для определения сформированности двигательных навыков. Проводится в форме эстафет и соревнований во время занятий, подгрупповой и индивидуальной работы.

№ п/п	Фамилия имя ребёнка	Челночны й бег 5х6м		Прыжки через скакалку 30с		Прыжок в длину с места		Отбивание мяча от пола за 30с		Метание в вертикальну ю цель		Подъём туловища в сед (30с)		Результат	
		сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май

### 5 лет

Тест		1 балл- в развитии	2 балла- при умеренной поддержке	3 балла- самостоятельно
Челночный бег 5х6м (сек)	мальчики	18.3-16.8	16.7-13.8	13.7-12.2
	девочки	18.3-16.8	16.7-13.8	13.7-12.2
Прыжок в длину с места (см)	мальчики	73-85	86-109	110-122
	девочки	73-85	86-109	110-122
Подъём туловища в сед из положения лёжа за 30сек (кол-во раз)	мальчики	0-7	8-17	18-22
	девочки	0-7	8-17	18-22
Прыжки через скакалку за 30сек (кол-во раз)	мальчики	0-1	2-4	5-7
	девочки	0-1	2-4	5-7
Отбивание мяча за 30сек (кол-во раз)	мальчики	0-1	2-11	12-17
	девочки	0-1	2-11	12-17
Метание в вертикальную цель из 5 попыток	мальчики	0-1	2-3	4-5
	девочки	0-1	2-3	4-5

### 6 лет

Тест		1 балл- в развитии	2 балла- при умеренной поддержке	3 балла- самостоятельно
Челночный бег 5х6м (сек)	мальчики	18.1-16.4	16.3-13.0	12.9-11.3
	девочки	19.2-17.3	17.2-13.5	13.4-11.5
Прыжок в длину с места (см)	мальчики	86-99	100-121	122-134
	девочки	80-92	93-115	116-127
Подъём туловища в сед из положения лёжа за 30сек (кол-во раз)	мальчики	7-10	11-16	17-20
	девочки	6-10	11-15	16-20
Прыжки через скакалку за 30сек (кол-во раз)	мальчики	0-1	2-8	9-12
	девочки	0-4	5-22	23-31
Отбивание мяча за 30сек (кол-во раз)	мальчики	1-3	4-30	31-44
	девочки	1-5	6-21	22-30
Метание в вертикальную цель из 5 попыток	мальчики	0-1	2-3	4-5
	девочки	0-1	2-3	4-5

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание образовательной работы с детьми по физическому развитию

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

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о

событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям

## Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

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

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

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

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

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

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

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

### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами

(кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх- назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

#### Спортивные упражнения

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

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

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

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

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

#### Спортивные игры

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

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

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

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

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

#### Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

## 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;
- Ю.Ф.Змановский «Здоровый дошкольник»

### Сопровождение реализации профилактико-оздоровительной работы в группах

•

№ п/п	Содержание	Периодичность выполнения	Время
<b>Оптимизация режима</b>			
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
<b>Охрана психического здоровья</b>			
1	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно несколько раз в день	в теч. года
<b>Профилактика заболеваемости</b>			
1	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно несколько раз в день	в теч. года
2	Дыхательная, зрительная гимнастика в игровой форме	3 р. в день во время утр. зарядки, на прогулке, после сна	в теч. года
3	Хождение босиком по «дорожке здоровья» (профилактика плоскостопия)	После сна, во время физкультурных занятий, в самостоятельной двигательной деятельности	в теч. года
4	Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, терренкуры	2 раза в неделю	в теч. года
5	Реализация оздоровительного проекта «Я здоровым быть хочу!» с использованием тренажеров ТИСА Реализация психолого-оздоровительного проекта «Азбука развития ребёнка»	ежедневно	в теч. года
6	Вариативные режимы дня (при неблагоприятной погоде, при пониженной комнатной температуре - в межсезонье, при эпидемии гриппа, ОРВИ, при карантине)	Соответствующие периоды	в теч. года
<b>Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка</b>			
1	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года) Контрастные воздушные ванны	ежедневно	в теч. года
2	Прогулки на воздухе в любую погоду (с соблюдением вариативного режима)	ежедневно	в теч. года
3	Хождение босиком по «дорожке здоровья» (профилактика плоскостопия)	ежедневно	в теч. года

## «Тренажерно-информационная система ТИСА» А.Рыбаков, 2014

### Основные задачи работы на тренажерно-информационной системе ТИСА:

- мотивация к здоровому образу жизни посредством освоения основ корригирующей гимнастики;
- создание условий для формирования у ребенка психофизического здоровья (забота об эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка);
- профилактика предотвращения травматизма детей, плоскостопия и нарушений осанки;
- укрепление мышц живота и поясницы направленные на регуляцию мышечного тонуса;
- тренировка функций равновесия, вестибулярного аппарата и улучшения биохимического двигательного паттерна;
- воспитание целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности морально-волевых и эстетических качеств

### Основные упражнения с использованием ТИСА

1	Лазание по лестнице – стремянке со спуском по наклонной поверхности в положении лежа на животе подтягиваясь руками (тренажер «Горка корректирующая»)
2	Выполнить упражнения для проработки активных точек рук (тренажер «Катоактин»), выполняются вращения валиков ладонями одновременно и попеременно. Катание мяча двумя руками.
3	Выполнить упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба друг за другом по дорожкам соблюдая ее границы (ребристые, вибродорожки массажные). Ходьба по шнуру, положенному на пол
4	Лазание по лестнице – стремянке со спуском по наклонной поверхности (тренажер «Горка корректирующая») в положении:- лежа на животе подтягиваясь руками;- в положении сидя; - в положении лежа на спине.
5	Выполнить упражнения для проработки активных точек рук (тренажер «Катоактин»), выполняются вращения валиков ладонями одновременно и попеременно. Бросание мяча «Попади в обруч»
6	Лазание по кочкам и лестнице – стремянке со спуском по наклонной поверхности (тренажер «Горка корректирующая»): -в положении сидя, ноги вместе, руки в стороны; - в положении лежа на спине;- в положении лежа на животе головой вниз, руки вперед
7	Выполнить упражнения для проработки активных точек рук (тренажер «Катоактин»), выполняются вращения валиков ладонями одновременно и попеременно. Катание мяча двумя руками и одной рукой. Бросание мяча двумя руками вперед снизу.
8	Лазание по кочкам и лестнице – стремянке со спуском по наклонной поверхности (тренажер «Горка корректирующая»): -в положении сидя, ноги вместе, руки в стороны; - в положении лежа на спине;- в положении лежа на животе головой вниз, руки вперед. Ползание по наклонной поверхности вверх с захватом за рейку шведской стенки («Универсальный многофункциональный тренажер»).

**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.Профессии детского сада. С днём рождения, Красное Село!	Утром рано я проснулся – и.п.: ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 – через стороны поднять руки вверх, подняться на носки, посмотреть на ладони, вдох, 2 – и.п., выдох (6 раз). И сестрёнке улыбнулся - и.п.: о.с. 1 - повороты вместе со стопами влево 4 раза с улыбкой), 2 – то же в другую сторону. Она у нас малышка - и.п.: ноги шире плеч, руки согнуты перед грудью одна на одной, локти в стороны. 1 – отвести руки вправо, 2 – отвести руки влево (6 раз). Я ей читаю книжки - и.п.: ноги на ш.п., ладони перед лицом. Повернуть ладони от себя, к себе: открыть – закрыть(6 раз). С братом резали картон - и.п.:ноги на ш.п., руки вытянуты вперёд. «Ножницы» (12 раз) На проделки мастер он - и.п.: ноги на ш.п., кисти рук на плечах. Вращение рук вперёд 4 раза, назад 4 раза. Смастерили неваляшку - и.п.: ноги шире плеч, руки на поясе. Наклоны в стороны (бр) И раскрасили стекляшку - и.п.: сидя, ноги врозь, ладони на полу между ног. Переставлять ладони вперёд до уровня стоп и обратно (4 раза). С дедом в домино играли - и.п.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 - натянуть носки ног от себя, 2- к себе. И бабуле помогали - и.п.: стоя на коленях, руки вытянуты вперёд, ладони одна над другой. «Лепим пирожки» - хлопки в ладоши, меняя руки (8-10 раз). С папой мы педали крутим - и.п.: лёжа на спине, ноги вытянуты вперёд, руки в упоре на локти сзади. «Велосипед» (8-10 раз). С ним мы очень часто шутим - встать,	<u>Задачи:</u> Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Педагогическое наблюдение.  <u>Содержание:</u> -ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы - бег на носках - катание мяча, с попаданием в предметы, катание «змейкой» между предметами - после бега присесть на носках, руки в стороны - ходьба по доске, скамье (ш. 20-15 см, в.30-35 см) на носках - ползание на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч	«Мы живём в Красном Селе» <u>Задачи:</u> 1.Создать эмоционально – положительное настроение во время двигательной активности. 2.Развивать психические процессы. 3.Развивать умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать к инициативе в разнообразных видах деятельности. 4. Прививать любовь к родному городу.  <u>Оборудование:</u> большие обручи, флажки (зелёный, красный, жёлтый), малые обручи – 2, кегли красного и зелёного цвета – по 2,  <u>Игровые упражнения:</u> «Перейди дорогу», «Постройка моста».  <u>Подвижные игры:</u> «Мы весёлые ребята», «Районы, кварталы»

		встряхнуть ногами (4 раза). С мамой варим голубцы - и.п.: ноги на ш.п., руки перед грудью, кулак одной руки обхвачен ладонью другой руки. Горизонтальные вращения руками в одну и другую стороны Вот, какие молодцы - и.п.: ноги на ш.п., руки внизу. 1 - подняться на носки, руки вверх, вдох, посмотреть на ладони, 2 - в и.п. (4- 6 раз).		
Октябрь	1.Золотая осень. 2. Хлеб-всему голова	Ходьба в колонне, бег, ходьба враспынную. Здравствуй, лес, (широко развести руки в стороны) Прекрасный лес, Полный сказок и чудес! (повороты вправо – влево с вытянутыми руками) Ты о чём шумишь листвою (руки вверх, покачивания вправо – влево) Осенней тёмною порою? Что в глуши твоей таится (ноги шире плеч, руки на поясе, наклоны в стороны,приставив одну руку ко лбу«козырьком») Что за зверь? Какая птица? Всё открой, не утай (наклоны вперёд с вытягиванием рук вперёд) Ты же видишь – мы свои В лесную чащу мы попали (сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги вместе вытянуты вперёд, тянуть от себя – на себя носки) И грибочки увидели На болоте побывали (стоя, ноги на ш.п., поднять высоко колено), Клюкву спелую собрали (хлопнуть под коленом, затем под другим) Птиц не слышно, звери в норах (ноги вместе, руки на поясе, выпады в стороны) Под ногами лист шуршит (прыжки на месте, ноги поочередно вперёд – назад) Белка прячет корм в земле, (ходьба на месте) Лес готовится к зиме (потягивания вверх)	<u>Задачи:</u> Учить легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры Учить выполнять упражнения легко и ритмично, развитие выносливости, укрепление мышц ног, спины, живота, координации движений Учить правильно подлезать под и между предметами, вовремя прогнуться и выпрямляться, используя свой опыт, тактильные ощущения Тренировать правильное, ритмичное чередование рук и ног, развивать глазомер Продолжать учить быстро находить своё место в строю  <u>Содержание:</u> ходьба широким шагом, бег широким и мелким шагом - подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной; руки в стороны, на пояс, к плечам - бросание мяча вв. и ловля его дв. руками (не менее 10 раз подряд) бросание мяча вв. и ловля его одной рук. (4-6 раз подряд) -ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой -ходьба по скамейке боком приставными шагами -ползание на четвереньках «змейкой» между предметами, под дугами, между перекладинами.	«Путешествие в лес» <u>Задачи:</u> 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. <u>Оборудование:</u> листья (дуб, клён, рябина, орешник) – по 15 шт., гимнастическая скамья, палки на стойках для подлезания и перешагивания – 3 шт., мягкие блоки, соединённые в одну платформу – 9 шт., гимнастические маты – 4 шт., тоннели – 2 шт., степ – платформы – 4 шт., изображение белки, сосновые шишки по количеству детей. <u>Игровое упражнение:</u> «Ходит ёжик». <u>Подвижные игры:</u> «Чей сыночек этот листочек?», «Птицы и рябина».
Ноябрь	1. Я-человек	Упражнения дети выполняют парами. «Мы встретились»	<u>Задачи:</u> Учить ходить в полуприседе, бегать с высоким	«Золотые руки мастеров» <u>Задачи:</u>

<p>2. Дома бывают разные</p>	<p>Исходная позиция: основная стойка лицом друг к другу, взявшись за руки.  1—2 — поднять через стороны руки вверх — вдох,  3—4 — вернуться в исходную позицию — выдох.  Повторить 6 раз. Темп умеренный.  «Мы тренируемся»  Исходная позиция: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки.  1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны;  2 — вернуться в исходную позицию.  3-4 — повторить движения в другую сторону.  Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.  «Мы ловкие»  Исходная позиция: стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки.  1 — правую ногу отвести в сторону,  2 — вернуться в исходную позицию.  3—4 — повторить движения левой ногой.  Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.  «Гибкая спина»  Исходная позиция: один ребенок лежит на животе, руки под подбородком; второй ребенок стоит у ног лежащего, держит его ноги за голеностопный сустав.  1—2 — стоящий ребенок поднимает ноги вверх;  3—4 — вернуться в исходную позицию 5 раз.  «Ловкие ноги»  Исходная позиция: сидя, лицом друг к другу, руки в упоре сзади, ноги прямые, ступни ног касаются ступней ног партнера.  1—2 — скользят пятками по полу, ноги развести врозь как можно шире, руки в стороны.  3—4 — вернуться в исходную позицию.  «Вместе нам весело»  Исходная позиция: стоя, лицом друг к другу, взявшись за руки.  Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь 4-6 раз</p>	<p>подниманием колен, ползать на предплечьях. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения, укрепление мышц спины, ног; развитие навыка скоординированности движений ног и рук, силы мышц, умения регулировать мышечное усилие  Продолжать учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения.  Тренировать точность и непринуждённость движений.  Продолжать учить правильно подлезать под предметами, вовремя прогибаться и выпрямляться, используя свой опыт, тактильные ощущения.  <u>Содержание:</u>  -ходьба в полуприседе, бег высоко поднимая колени  -прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд  -прыжки на дв. ногах боком, прыжки вперёд – назад  -бросание мяча друг другу с хлопком  -бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя  -ходить по скамье, перешагивая мячи или кубы  -ходьба по скамье с мешочком на голове, руки в стороны  -проползание по скамейке на предплечьях и коленях  -ползать по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками</p>	<p>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.  <u>Оборудование:</u> шишки и массажные мячи по количеству детей, массажная дорожка, платок, мягкие блоки – 9, гимнастическая скамья, маты – 4, тоннели – 2, батуты – 2, обручи на стойках – 3.  <u>Игровое упражнение:</u> «Здравствуй, сосед!» <u>Подвижная игра:</u> «Построй дом»,</p>
------------------------------	--	---	---

Декабрь	1.Зима. Зимний лес (растения, птицы, звери) 2..Встреча ем Новый год	Упражнения с палками проводятся под марш из балета «Щелкунчик» П.И.Чайковского 1) И. п.: палка внизу. 1 —палку вверх; 2 — и. п. (8 раз). 2) И. п.: палка внизу. 1 — палку на грудь; 2 — палку вверх; 3 — палку на грудь; 4 — и. п. (6—8 раз). 3) И. п.: палка сверху. 1 — наклон, положить палку к носкам; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон, взять палку; 4 — и. п. (6 раз). 4) И. п.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1 — повернуть плечи вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (6—8; раз). 5) И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — присесть, палку вперед; 2 — и. п. (8—10 раз). 6) И. п.: руки на поясе, палка лежит справа. На каждый счет перепрыгивать боком через палку (15 раз).	<u>Задачи:</u> Учить бросать и ловить мяч, учитывая расстояние до партнёра и свой хлопок; ходить по скамье с препятствиями, не опуская головы, ставя ногу на середину скамьи, контролировать ширину шага. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать учить выполнять упражнение легко и ритмично. Развивать выносливость, координацию движений, укреплять мышцы ног, спины.Развивать навык скоординированности движений ног и рук, силы мышц, умение регулировать мышечное усилие <u>Содержание:</u> -ходьба со сменой положения рук -бег с выполнением заданий -прыгать на одн. ноге, продвижением вперёд прямо, по кругу -прыжки (бег прыжками) последов. через 5-6 предметов, толкаясь одной ногой -бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом, с отскоком от пола -ходить по скамейке с наклонами, раскладывая или собирая предметы -ползать по скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками	«Сказочные истории» <u>Задачи:</u> 1.Создание эмоционально – положительного настроения во время двигательной активности. 2.Развитие психических процессов. 3.Развитие умения творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения сверстниками,приучение к инициативе в разнообразных видах деятельности. <u>Оборудование:</u> иллюстрация месяца декабря из сказки «Двенадцать месяцев», клошки, кубики, кегли, мягкие малые мячи, маты – книжки – 2, салфетки по количеству детей, колокольчик или бубен, массажные мячи, обручи, мягкие модули, степ – платформы, тоннели, верёвка. <u>Игровые упражнения:</u> «На лыжах», «Санки» <u>Подвижная игра:</u> «Белые медведи».
Январь	1.Мир воды.	«Падают легкий снег» Исходная позиция: основная стойка.1-4-поднимая руки в стороны, круговое вращение кистями рук. 5-8-медленно руки опускать, выполняя круговое вращение кистями рук. . Повторить 7 раз. «Греем руки после прогулки» Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки, согнутые в локтях перед грудью. Подуть на руки.На счет 1,2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4 — выдох. Вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз «Глаза устали от снега» Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх, и.п. 6 р.	<u>Задачи:</u> Учить прыгать в длину, принимать правильное положение с места, отталкиваться и приземляться, сохраняя равновесие. Учить пролезать в обруч с разных сторон. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Учить сочетать замах с броском при бросании друг другу во время ходьбы. Продолжать учить ходить по узкой поверхности, смотреть немного вперёд, ставить ногу на середину, балансировать руками, держать дистанцию. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. <u>Содержание:</u> -ходьба с перекатом с пятки на носок -бег в быстром темпе на 10 м -прыжки в длину с места (60-80 см) -прыжки последовательно из обруча в обруч -бросание мяча друг другу и ловля в движении -отбивать мяч о пол двумя руками стоя на месте	«Зимние виды спорта» <u>Задачи:</u> 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. Познакомить с зимними видами спорта на льду (состояние воды в холодное время года). <u>Оборудование:</u> губки на палках (четыре), салфетки (по два на каждого ребёнка), хоккейный набор(4)

		<p>«Ледяная горка» Исходная позиция: сидя, упор сзади.1-3-поднять таз и бедра, прогнуться в спине.4 — и.п. 7 раз</p> <p>«Игра в снежки» Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.1-присесть, коснуться пальцами рук пола (взяли снежок).2-и.п.,3-отвести правую руку вверх — назад—вперед (бросили снежок).4-То же левой рукой. По 4 раза каждой рукой.</p> <p>«Валяемся в снегу» Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поворот направо, левой ногой коснуться пола, правая нога прямая. 2 — вернуться в исходную позицию. 3 — поворот налево, правой ногой коснуться пола, левая нога прямая. 4 — вернуться в исходную позицию. По 4 раза</p> <p><b>Упражнение «Прыгаем в снег»</b> Исходная позиция: стоя на коленях, руки вверх. 1—2 — сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, одновременно опуская руки, отвести их назад. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.</p>	<p>-ходьба по скамейке, на середине присесть, -коснуться руками скамьи, встать, идти дальше -ходьба по скамье с поворотом кругом -пролезание в обруч</p>	<p><u>Игровые упражнения:</u> «На лыжах», «Кёрлинг»</p> <p><u>Эстафета</u> «Хоккей».</p>
Февраль	<p>1.Современные профессии (мужские и женские) 2.Традиции и моей семьи.</p>	<p>«Веселый дирижер» Исходная позиция: основная стойка.1-руки в стороны, 2- руки вперед,3-руки в стороны,4- в и. п. 8 раз.</p> <p>«Ответственный врач» Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.1—2 — вдох.3-4-5-6-7-8-выдох. 7 раз.</p> <p>«Шахтер» Исходная позиция: ноги на ширине ступни, руки на поясе.1—3 — резкие повороты вправо.4 — и.п. То же в другую сторону. Повторить 6 раз.</p> <p>«Забавный фотограф» Исходная позиция: основная стойка.</p>	<p><u>Задачи:</u> Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать на скорость, быстро разбегаясь, притормаживать на повороте, не тормозить у финиша. Учить перестраиваться из колонны в пары на ходу. Учить принимать правильное положение, прыгая с места на возвыш., сохранять равновес. при приземлении. Учить регулировать силу толчка и направление движения в серии прыжков и помогать себе взмахами рук. Учить лазать по разным плоскостям. Учить отбивать мяч двумя руками на месте и при ходьбе. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Учить ходить и бегать по узкой поверхности, смотреть немного вперед, ставить ногу на середину,</p>	<p>«Встреча с бездельниками» <u>Задачи:</u> 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.Воспитывать ответственность и доверие друг к другу. <u>Оборудование:</u> иллюстрации из сказки</p>

		<p>1 — присесть, руки в упор.  2 — толчком выпрямить ноги.  3 — толчком присед в упоре.  4 — вернуться в исходную позицию.  Повторить 6 раз. Темп умеренный, затем быстрый.  «Водитель автомобиля»  Исходная позиция: основная стойка. 1-2-выпад вправо, 3-4-то же влево. По 3 раза.  «Внимательный полицейский»  Исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки в стороны.  1 -поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая, рука за спину. 2- вернуться в исходную позицию, 3-4- в другую сторону. 5 раз.  «Веселое настроение»  Исходная позиция: основная стойка.  Прыжки на двух ногах, ноги скрестно — ноги врозь. Положение рук разное: на поясе, внизу или на каждый прыжок руки в стороны – вниз.  Повторить 4 раза по 10 прыжков.  Дыхание произвольное</p>	<p>держат дистанцию.  <u>Содержание:</u>  -ходьба в колонне с перестроением в пары  -бег на скорость  -челночный бег  -прыжок на возвышение высотой  -прыжок в глубину  -отбивать мяч о пол двумя руками, продвигаясь вперёд  -вбегать и сбегать по наклонной доске  -ходьба по скамейке на четвереньках  -ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (буму)  -влезание по наклонной лестнице, спуск по вертикальной  -лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом</p>	<p>«Приключения Буратино» с изображением кота Базилио и лисы Алисы, иллюстрированный материал «Профессии», мяч фитбольный, мячи – по количеству детей, букварь, мягкие модули, степ – платформы – 10, кубики – 6.  <u>Игровые упражнения:</u>  «Программист», «Повар»,  <u>Подвижная игра:</u> «Разведчики»</p>
Март	<p>1. Путешествие вокруг света (Антарктида, Африка, Австралия и др.)  2. Мир книг и песен для детей</p>	<p>Упражнения с мячом  Ходьба по кругу, по ходу дети берут мячи.  1) И. п.: мяч внизу. 1 — мяч вверх, прогнуться; 2 — и. п. (6—8 раз).  2) И. п.: мяч на груди. 1 — мяч вверх, встать на носки; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх, встать на носки; 4 — и. п. (6—8 раз).  3) И. п.: мяч сверху, ноги на ширине плеч. 1 — наклон, положить мяч; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон, взять мяч; 4 — и. п. (6—8 раз).  4) И. п.: мяч впереди, ноги на ширине плеч. 1 — поворот туловища вправо, мяч вправо; 2 — и. п.; 3—4.— то же в другую сторону (6-8 раз).  5) И. п.: мяч внизу. Отбивание мяча о землю правой, а затем левой рукой (3—4 раза).  6) И. п.: мяч впереди на земле, руки на поясе. 1 — перепрыгнуть мяч; 2 — повернуться (10—12 прыжков).  Спокойная ходьба с мячами в руках.</p>	<p><u>Задачи:</u>  Учить бросать мяч в определённое место стены, рассчитывая расстояние и силу броска. Учить сохранять равновесие, стоя на одной ноге, балансировать руками  Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, равновесие. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.  Учить сохранять определённую скорость в чередовании ходьбы и бега, естественные движения рук и лёгкость бега.  Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения  <u>Содержание:</u>  -ходьба в чередовании с другими движениями  -чередование ходьбы и бега на 2 – 3 отрезках, по 60-100 м в каждом  -боковой галоп  -прыжки через длинную скакалку  -отбивание мяча от стены с хлопком, поворотом, отскоком от земли  -метание в горизонтальную цель  -стоять на полу на одной ноге,  -лазание по гимнастической стенке в сочетании со спуском</p>	<p>«Путешествие на Север»  <u>Задачи:</u>  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.  <u>Оборудование:</u> белые листы А-4 по количеству детей, иллюстрация месяца декабря из сказки «Двенадцать месяцев», ключики, кубики по количеству детей, верёвки – 2.  <u>Игровые упражнения:</u> «Собаčky упряжки», «Ледокол».  <u>Подвижная игра:</u> «Летает – не летает»</p>

			по наклонной доске -лазание по гимнастической стенке, поднимаясь с пролёта на пролёт	
Апрель	1.Космос вокруг нас 2.Весенний калейдоскоп	Упражнения с палкой выполняются под музыку «Спейс». Ходьба по кругу с ускорением и замедлением движения (взлёт – посадка), бег с постоянной скоростью 10-15с, ходьба, по ходу дети берут палки. 1) И. п.: палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — и. п. (6 раз). 2) И. п.: палка на груди. 1 — палку вперед; 2 — и. п. (8 раз). 3) И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — наклон, положить палку; 3 — выпрямиться, руки вниз; 4 — наклон, взять палку (6 раз). 4) И. п.: ноги на ширине плеч, палка сверху. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в др. сторону (6 раз). 5) И. п.: палка внизу. 1 — присесть, палку вперед; 2 — и. п. (10 раз). 6) И. п.: руки на поясе, палка на земле сбоку. Прыжки через палку боком (16—20 раз). Спокойная ходьба, дети ставят палки на место.	<u>Задачи:</u> Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Учить соизмерять свои движения с движениями скакалки, энергично отталкиваться, прыгать и отбегать. Учить перелезать через предметы разными способами. Развивать быстроту, выносливость, глазомер. Учить сочетать замахи с броском при метании. <u>Содержание:</u> -ходьба с закрытыми глазами -бег в среднем темпе по пересечённой местности -прыжки через качающуюся и вращающуюся скакалку -метание в вертикальную цель -метание вдаль предм. разного веса -стоять на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу -стоять на скамейке на одной ноге -перелезание через верх стремянки, заборчика, через дерево	«Наша планета – Земля!» <u>Задачи:</u> 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. <u>Оборудование:</u> пирамидки – 2, мячи футбольные – 2, обручи большие – 4. <u>Игровые упражнения:</u> «Построй ракету», «Возвращение на Землю». Подвижные игры: «Полёт нормальный», «Астероиды».
Май	Санкт-Петербург, город в котором мы живем.	Ходьба по кругу, затем марш под музыку «День Победы». 1) И. п.: правая рука вверх, левая — внизу, пальцы в кулак. На каждый счет менять положение рук(10-12 р). 2) И. п.: руки в стороны. 1 — руки к плечам, пальцы в кулак; 2 — руки вверх, пальцы разжать, посмотреть вверх; 3 — руки к плечам, пальцы в кулак; 4 — руки в стороны, пальцы разжать (4—5 раз). 3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки сзади, пальцы переплетены. 1—3 — три наклона вперед с махом руками назад-вверх (4—5 раз). 4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вправо, левая кисть по туловищу скользит вверх, правая — вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (6—7 раз). 5) И. п.: руки на поясе. 1 — поднять правую ногу вперед, носок оттянуть; 2—и. п.; 3—4—	<u>Задачи:</u> Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить прыгать через короткую скакалку разными способами. Учить захватывать канат руками и фиксировать его ногами. Продолжать учить бросать мяч в корзину, рассчитывая расстояние и силу броска.Закреплять умение ходить по узкой рейке, ставить ногу на середину, смотреть вперёд. Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость. Укреплять мышцы рук, ног, спины Педагогическое наблюдение за детьми <u>Содержание:</u> -продолжительная ходьба -медленный бег -прыжки через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд -прыжки в высоту, в длину с разбега	«Путешествие по Петербургу». <u>Задачи:</u> 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.Прививать любовь к родному городу. <u>Оборудование:</u> иллюстрации достопримечательностей Санкт – Петербурга, кубики – по 3 на каждого ребёнка, обручи – один на двоих, флажки – по два на каждого ребёнка,

		то же др ногай (5-6 р) 6) И. п.: руки на поясе. 1—2 —подскоки на двух ногах с поворотом направо; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону (3—4 раза). Спокойная ходьба по кругу, на первом круге взять флажок, идти и махать флажком, меняя руки, на 2 круге поставить флажок на место.	-лазание по канату -забрасывание мяча в баскетбольную корзину -бросание двумя руками мяча от груди, из – за головы -кружиться парами, держась за руки	мягкие модули, <u>Игровые упражнения:</u> «Перенеси камни», «Найди и назови». <u>Подвижные игры:</u> «Атланты и Кариатиды», «Фонтаны Петергофа»
Июль-август				
12.07-16.07.	«Неделя природы»	Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «Улетай, туча»: Дыхательная гимнастика. Ходьба по оздоровительным дорожкам, хороводные игры, подвижные игры, игры малой и средней подвижности. Прыжки на батуте. Катание на велосипеде, самокате, игры, подводящие к спортивным: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, перебрасывание мяча через волейбольную сетку, ведение мяча ногами., игра Городки.	<u>Задачи:</u> Тренировать умение сохранять определённую скорость в чередовании ходьбы и бега, естественные движения рук и лёгкость бега. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить прыгать через короткую скакалку разными способами. Тренировать бросок мяча в баскетбольное кольцо, рассчитывая расстояние и силу броска.Развивать и укреплять мышцы ног, рук, спины, развивать быстроту, ловкость, равновесие выносливость, координацию движений и чувство пространства. Воспитывать умение действовать по сигналу, соблюдать правила игры. <u>Содержание:</u> -продолжительная ходьба в спокойном темпе 30-40мин -медленный бег в течение 1.5 – 2мин - прыгать через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд - пролезание в тренажёр «Кольца». - забрасывание мяча в баскетбольную корзину <u>Подвижные игры</u> «Если нравится тебе» «Чьё звено скорее соберётся»	Игра-путешествие «Летнее приключение» <u>Задачи:</u> 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.Воспитывать способность любоваться окружающей природой Музыкально – ритмическая композиция «Песенка о лете» <u>Игровое задание</u> «Когда это бывает?» <u>Подвижные игры:</u> ««Если нравится тебе» «Лягушка и комары»
19.07-23.07.	«По морям и рекам»	Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «Кораблики»: Дыхательная гимнастика. Ходьба по оздоровительным дорожкам, хороводные игры, подвижные игры, игры малой и средней подвижности. Прыжки на батуте. Катание на велосипеде, самокате, игры, подводящие к спортивным: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, перебрасывание мяча через волейбольную сетку, ведение мяча ногами., игра Городки.	<u>Задачи:</u> Тренировать умение сохранять определённую скорость в чередовании ходьбы и бега, естественные движения рук и лёгкость бега. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить прыгать через короткую скакалку разными способами Укреплять мышцы рук, ног, спины Тренировать бросок мяча в корзину, рассчитывая расстояние и силу броска. Познакомить детей с русской народной игрой «Городки». Развивать координацию движений и чувство пространства, быстроту, ловкость, равновесие. Тренировать навык действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Воспитывать взаимовыручку, «чувство локтя», командный дух .	Музыкально-спортивный праздник «Морское путешествие» <u>Задачи:</u> 1.Создать эмоционально – положительное настроение во время двигательной активности. 2.Развивать психические процессы. 3.Развивать умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать к инициативе в разнообразных видах деятельности. 4.Воспитывать мотивацию к

			<p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в спокойном темпе 5-10мин,</li> <li>- медленный бег в течение 1.5 – 2мин</li> <li>- прыгать через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд</li> <li>- перелезание поперёк гимнастического бумпа</li> <li>- ходьба в спокойном темпе 5-10мин,</li> <li>- медленный бег в течение 1.5 – 2мин</li> <li>- лазание по наклонной лестнице</li> <li>- забрасывание мяча в баскетбольную корзину</li> </ul> <p>Игра «Городки»  <u>Подвижная игра:</u> «Жмурки»</p>	<p>здоровому образу жизни.  Музыкально – ритмическая композиция «Песня смелого моряка».  Игровое задание «Постройка корабля», полоса препятствий: тоннель, ходьба вокруг горки, бег по беговой дорожке, лазание по лестнице, подлезание под бум.  <u>Подвижная игра:</u> «Острова».</p>
26.07-30.07.	«Краски лета»	<p>Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «Какого цвета лето?»:  Дыхательная гимнастика. Ходьба по оздоровительным дорожкам, хороводные игры, подвижные игры, игры малой и средней подвижности. Прыжки на батуте.  Катание на велосипеде, самокате, игры, подводящие к спортивным: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, перебрасывание мяча через волейбольную сетку, ведение мяча ногами., игра Городки.</p>	<p><u>Задачи:</u>  Тренировать умение сохранять определённую скорость в чередовании ходьбы и бега, сохранять естественные движения рук и лёгкость бега. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить подбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать, не останавливаясь, отбегать.  Тренировать бросок мяча разными способами, синхронные прыжки в кружении парами. Укреплять мышцы ног, рук, спины. Развивать координацию движений и чувство пространства, быстроту, ловкость, равновесие.  Воспитывать навык действий по сигналу, соблюдать правила игры.  <u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в чередовании с бегом</li> <li>- прыжок через препятствие с разбега</li> <li>- пролезание в обруч сверху</li> <li>- ходьба в чередовании с бегом</li> <li>- прыжки через длинную скакалку</li> <li>- бросание мяча вдаль из-за головы, от груди</li> <li>- кружиться парами, держась за руки (5-10с)</li> </ul> <p><u>Подвижные игры:</u> «Капуста»  «Собираем ягоды в саду»</p>	<p>Квест-игра «Разноцветное лето»  <u>Задачи:</u>  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.  <u>Игровые задания:</u> «Собери ягоды», «Найди пару», «Убери лишнее».  <u>Подвижная игра:</u> «Когда это бывает?».</p>
02.08-06.08.	«Неделя безопасности»	<p>Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «Во дворе»:  Дыхательная гимнастика. Ходьба по оздоровительным дорожкам, хороводные игры, подвижные игры, игры малой и средней подвижности. Прыжки на батуте.  Катание на велосипеде, самокате, игры,</p>	<p><u>Задачи:</u>  Закреплять умение сохранять определённую скорость в ходьбе парами; бегать, сохраняя естественные движения рук и лёгкость бега. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.  Продолжать учить интенсивно разбегаться, отталкиваться одной ногой и приземляться на две. Тренировать бросок мяча назад. Развивать равновесие, быстроту, ловкость ; координацию движений и чувство пространства, смелость.</p>	<p>Музыкально-спортивный праздник «Безопасность в наших руках»  <u>Задачи:</u>  1. Пропагандировать физическую культуру и здоровый образ жизни.  2. Развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со</p>

		<p>подводящие к спортивным: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, перебрасывание мяча через волейбольную сетку, ведение мяча ногами., игра Городки.</p>	<p>Укреплять мышцы ног, рук, туловища. Воспитывать внимательное отношение к своему здоровью «чувство локтя», командный дух.</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба парами,</li> <li>- медленный бег в течение 1.5 – 2 мин</li> <li>- прыжок в длину с разбега</li> <li>- перелезание через бум с последующим спрыгиванием</li> <li>- бросание мяча из-за головы, стоя спиной к ловащему</li> <li>- ходьба по буму с поддержкой (5-10с)</li> </ul> <p><u>Подвижные игры:</u> «Выше ноги от земли» «Подушка безопасности»</p>	<p>сверстниками.</p> <p>3. Приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.</p> <p>4. Закреплять знания о правилах дорожного движения.</p> <p>Музыкально – ритмическая композиция: «Автомобили».</p> <p><u>Игровое задание:</u> «На дороге».</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Передай жезл», «Назови правильно», «Сигналы светофора».</p>
9.08-13.08.	«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»	<p>Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «Вечный двигатель»:</p> <p>Дыхательная гимнастика. Ходьба по оздоровительным дорожкам, хороводные игры, подвижные игры, игры малой и средней подвижности. Прыжки на батуте.</p> <p>Катание на велосипеде, самокате, игры, подводящие к спортивным: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, перебрасывание мяча через волейбольную сетку, ведение мяча ногами., игра Городки.</p>	<p><u>Задачи:</u></p> <p>Закреплять умение сохранять определённую скорость в беге парами. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Отрабатывать правильную стойку, сильное резкое выпрямление ног, выброс рук вперёд и подгибание колен над препятствием, правильное приземление в перепрыгивании препятствия.</p> <p>Закреплять правильную стойку, достаточный замах, сильный бросок мяча вдаль. Развивать равновесие, быстроту, ловкость ; координацию движений, чувство пространства, смелость. Укреплять мышцы ног, рук, туловища. Воспитывать внимательное отношение к своему здоровью «чувство локтя», командный дух.</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках и на пятках</li> <li>- бег парами</li> <li>- прыжок через препятствие с места</li> <li>- перелезание с одного пролёта лестницы на другой</li> <li>- бросание малого мяча вдаль</li> <li>- после бега стоять на одной ноге, вторую отвести назад (ласточка) 5с.</li> </ul> <p><u>Подвижные игры:</u> «Круговорот» «Водяной»</p>	<p>Музыкально – спортивный праздник «Летняя Олимпиада»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать эмоционально – положительное настроение во время двигательной активности.</li> <li>2. Развивать психические процессы.</li> <li>3. Развивать умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать к инициативе в разнообразных видах деятельности.</li> <li>4. Воспитывать мотивацию к здоровому образу жизни.</li> <li>5. Развивать интерес к спорту.</li> </ol> <p><u>Игровые задания.</u> Группы по очереди приглашаются на стадионы: «Футбол», «Гимнастика», «Художественная гимнастика», «Лёгкая атлетика: прыжки в длину», «Лёгкая атлетика: метание диска», «Лёгкая атлетика: двоеборье: бег и метание в цель», «Волейбол», «Баскетбол»</p>
16.08-20.08.	«Наша Родина. Лето в Санкт-Петербурге»	<p>Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «Я, ты, он, она...»:</p> <p>Дыхательная гимнастика. Ходьба по</p>	<p><u>Задачи:</u></p> <p>Закреплять умение выполнять движения естественно, сохраняя скорость. Продолжать учить прыгать через обруч. Продолжать формировать правильную осанку.</p> <p>Тренировать бросок мяча о землю с отскоком вперёд, ловлю мяча ладонями. Закреплять умение поворачиваться</p>	<p>Музыкально-спортивный праздник «Реют флаги над страной»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать эмоционально – положительное настроение во время двигательной активности.</li> </ol>

		<p>оздоровительным дорожкам, хороводные игры, подвижные игры, игры малой и средней подвижности. Прыжки на батуте.</p> <p>Катание на велосипеде, самокате, игры, подводящие к спортивным: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, перебрасывание мяча через волейбольную сетку, ведение мяча ногами., игра Городки.</p>	<p>на узкой поверхности, балансировать руками, ставить ногу на середину доски. Укреплять мышцы ног, рук, туловища. Развивать координацию движений и чувство пространства, равновесие, быстроту, ловкость. Воспитывать взаимовыручку, «чувство локтя», командный дух .</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба боковым приставным шагом</li> <li>- медленный бег в чередовании с быстрым</li> <li>- прыжки через обруч, вращая его руками</li> <li>- ползание по скамейке</li> <li>- бросание мяча друг другу с отскоком от земли</li> <li>- идти по буму, на середине повернуться кругом, идти дальше</li> </ul> <p><u>Подвижные игры:</u> :«Фонтаны Петергофа», «Атланты и Кариатиды»</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 Петергофа», «Атланты и Кариатиды», «Экскурсия по Петербургу».</p>
23.08-30.08.	«Вот и лето пролетело!»	<p>Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «Песенка о лете»: Дыхательная гимнастика. Ходьба по оздоровительным дорожкам, хороводные игры, подвижные игры, игры малой и средней подвижности. Прыжки на батуте.</p> <p>Катание на велосипеде, самокате, игры, подводящие к спортивным: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, перебрасывание мяча через волейбольную сетку, ведение мяча ногами., игра Городки.</p>	<p><u>Задачи:</u></p> <p>Продолжать учить держать осанку во время ходьбы. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать учить вращать обруч и прыгать через него. Продолжать учить слезать по диагонали с лестницы. Воспитывать внимательное отношение к товарищам во время игры, умение самостоятельно организовать игру</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжительная ходьба 40-45мин, медленный бег в течение 2-3мин</li> <li>- прыгать через большой обруч, вращая его как скакалку - лазание по гимнастической стенке: вверх по одному пролёту, вниз по диагонали</li> </ul> <p><u>Подвижные игры:</u> «Мяч водящему» № 16.16</p>	<p>Музыкально – спортивный праздник «До свидания, лето красное!»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.Создание эмоционально – положительного настроения во время двигательной активности.</li> <li>2.Развитие психических процессов.</li> <li>3.Развитие умения творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками,приучение к инициативе в разнообразных видах деятельности.</li> <li>4.Воспитывать наблюдательность</li> </ul> <p><u>Подвижные игры:</u>«Где мы были мы не скажем, а что делали-покажем», «Рыбачки»</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 13.07.2022 по 31.08.2022 (в соответствии с графиком функционирования ДООУ)

### 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»	16.07.2022
Музыкально-спортивный праздник «Морское путешествие»	23.07.2022
Квест-игра «Разноцветное лето»	30.07.2022
Музыкально-спортивный праздник «Безопасность в наших руках»	06.08.2022
Музыкально – спортивный праздник «Летняя Олимпиада»	12.08.2022
Музыкально-спортивный праздник «Реют флаги над страной»	20.08.2022
Музыкально – спортивный праздник «До свидания, лето красное!»	27.08.2022
Конкурсы и выставки детских творческих работ	12.07.2022- 30.08.2022

Целевые прогулки	12.07.2022- 30.08.2022
Мероприятия тематических недель: Неделя природы (птицы, насекомые, растения) <u>12.07.2022-16.07.2022</u> Неделя «По морям и рекам» (реки, озера, пруд, море, океан) <u>19.07.2022-23.07.2022</u> «Краски лета» цвета лета в природе – синий, желтый, красный, зеленый (Понедельник -зеленое лето, Вторник - желтое лето т.д.) <u>26.07.2022 -30.07.2022</u> «Неделя безопасности» (безопасность на дороге, дома, в лесу, пожарная безопасность) 02.08.2022 – 06.08.2022 «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 09.08.2022 -13.08.2022 «Наша Родина» (лето в СПб, фонтаны, парки, реки, деревья, цветы, белые ночи и т.д.) 16.08.2022-20.08.2022 «Вот и лето пролетело» (природа летом, путешествия летом, летние развлечения) 23.08.2022 -30.08.2022	12.07.2022- 30.08.2022

## 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>6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p> <p>7.Оздоровительно – профилактические технологии с использованием тренажёрно – информационной системы «Тиса»</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>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения</p> <p>Включение элементов «Тиса» в НОД тренирующего вида</p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий Подражательные движения <b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p> <p>Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья</p> <p>Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> <p>Сюжетно-ролевые игры</p>

## 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, игры-эстафеты)

НОД - тренировки в основных видах движений (повторение и закрепление определенного материала, круговая тренировка с использованием тренажеров и тренажёрно – информационной системы «Тиса», 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, ознакомлением с окружающим миром и другим образовательным областям.

формированию элементарных математических представлений).

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

Режимные Моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьёй	Рекомендации воспитателям и родителям (законным представителям) воспитанников
Интегрированная детская деятельность, подвижные, игры и игровые упражнения на прогулке, физкультминутки, утренняя гимнастика и гимнастика после дневного сна.	НОД по физическому развитию Физкультурные досуги Неделя здоровья Индивидуальные занятия с ребёнком	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения с предметами и без. Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)	Утренняя гимнастика Совместные физкультурные досуги Совместные занятия физкультурой	Индивидуальные беседы, листовки, буклеты, на сайте ДОУ и т.д.

## Реализация ОО «Физическое развитие» через интеграцию образовательных областей

Совместная деятельность с педагогом	Интеграция с образовательными областями
<p>Рассказы, беседы, чтение и обсуждение познавательных книг о физкультуре и спорте. Рассматривание иллюстраций. Игровые беседы с элементами движений.</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.</p> <p>Накопление опыта двигательной активности; расстановка 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.</p> <p>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. Использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания данной области.</p>

### Система взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателем и специалистами

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

<p>пособий</p> <p>7.Рекомендации по организации прогулок разных видов.</p> <p>8.Рекомендации по работе с родителями, организации разных форм взаимодействий по вопросам физического воспитания.</p> <p>9. Знакомство воспитателя с задачами и содержанием физического воспитания в соответствии с возрастной группой.</p> <p>10. Ведение тетради взаимодействия инструктора с воспитателем</p> <p><b><u>Воспитатель:</u></b></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,</p> <p>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>комплексно-тематического планирования.</p> <p><b><u>Музыкальный руководитель:</u></b></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><b><u>Педагог-психолог, учитель-дефектолог:</u></b></p> <p>1.Реализация комплексно-тематического планирования</p> <p>2.Рекомендации по изготовлению пособий, картотек игр, направленных на снижение эмоционального напряжения детей, повышенной утомляемости, в подборе игр на внимание, релаксационных упражнений, игр и игровых упражнений на развитие быстроты реакции.</p> <p>3.Рекомендации по проведению релаксационных игр, упражнений использовании элементов психогимнастики.</p> <p>4. Рекомендации индивидуального характера (по развитию моторных навыков (психомоторные сферы), развитию тонкой и крупной моторики).</p> <p>5. Помощь в проведении досугов, досуговых мероприятий.</p> <p>6.Рекомендации по проведению Дня здоровья, каникулярного периода, «неделя психологии»</p> <p>7.Профилактика эмоционального выгорания педагога.</p> <p>8. Помощь в разработке анкет для родителей, воспитателей.</p> <p>9.Выявление проблем в усвоении учебного материала. помощь в усвоении.</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 вне ситуативно-личностное общение. Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:**
- Создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку.
- Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей.
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной двигательной деятельности детей.
- При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры.
- Привлекать детей к планированию совместной деятельности

Создавать условия и выделять время для самостоятельной двигательной деятельности детей по интересам.

## 2.5. Формы взаимодействия с родителями воспитанников

Период	Название мероприятия	Форма работы
Сентябрь	Родительское собрание	Доклад: «Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста. Задачи физического развития детей старшего дошкольного возраста». «Особенности подготовки и проведения детских спортивных праздников».
Май	Родительское собрание	Доклад: «Наши достижения» - итоги выполнения задач Программы.
В течение года	Оформление стенда	Наглядная информация на стенде: - «Распорядок дня ребёнка-дошкольника» - «Какие они, дошколята? Что нужно знать взрослым о развитии ребёнка» - «Как растут дети» - «Как вырастить здорового ребёнка?» - «В здоровом теле – здоровый дух! Закаливание ребёнка» - «Утренняя гимнастика» - «Формирование культуры безопасности жизнедеятельности детей в быту» - «Как одеться для занятий» - «Формируем правильную осанку. Что стоит за ровной спиной?» - «Организация двигательной активности летом: игры с мячом, со скакалкой, классики, катание на велосипеде, самокате, фрисби-игры с тарелкой»
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 «Неделя здоровья», «Санкт-Петербург», «С Днем рождения, Красносельский район»	Физкультурные досуги в спортивном зале и на воздухе
февраль	Спортивные соревнования «Вместе с папой»	Спортивный праздник для детей и пап в спортивном зале
март	«Весенние старты»	Спортивный праздник для детей и мам в спортивном зале
май	Дни открытых дверей	Посещение физкультурных занятий
В течение года	Размещение информации на сайте детского сада	Наглядная информация на стенде: - «Распорядок дня ребёнка-дошкольника» - «Какие они, дошколята? Что нужно знать взрослым о развитии ребёнка» - «Как растут дети» - Как вырастить здорового ребёнка?» - «В здоровом теле – здоровый дух! Закаливание » - «Утренняя гимнастика» - «Формирование культуры безопасности жизнедеятельности детей в быту» - «Как одеться для занятий» - «Формируем правильную осанку.» - «Наши стопы. Чем опасно плоскостопие?» - «Развитие саморегуляции у дошкольника» - «Как формируется здоровый образ жизни?» - «Организация двигательной активности летом: игры с мячом, со скакалкой, классики, катание на велосипеде, самокате, фрисби-игры с тарелкой»

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Организация работы ГБДОУ по физическому развитию

Режим работы детского сада № 52 составляет 12 часов (07.00 – 19.00), 2, 7 группа с круглосуточным пребыванием детей, 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 - 01.09.2021 -13.09.2021, 03.05.2022-14.05.2022 (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 25 мин.

Продолжительность перерыва между НОД и подгруппами - 10 мин.

#### Праздничные и выходные дни

Наименование	Период	Выходные/праздничные дни, выпадающие на будние дни	Примечания
День народного единства	04.11.2021	1 день	
Новогодние, Рождественские праздники	01.01.2022 – 11.01.2022	10 дней	
День защитников Отечества	23.02.2022	1 день	
Международный женский день	08.03.2022-	1 день	
Праздник Весны и Труда	01.05.2022 - 03.05.2022	3 дня	
День Победы	08.05.2022- 10.05.2022	3 дня	
День России	12.06.2022– 14.06.2022	3 дня	

#### Выписка из учебного плана ГБДОУ детского сада №52 на 2021-2022 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 2021-2022 учебный год. Длительность занятий по физическому развитию в старшей группе составляет – 25 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 25 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.

Старшая группа	Количество занятий
периодичность	в неделю
Длительность одного занятия – 25 мин	2

### Расписание непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Группа № 8	Вторник – 9.55 -10.20 Среда – 9.00-9.25

### Расписание физкультурных досугов

Группа № 8	Понедельник 3-я неделя – 16.20-16.45

## 3.2. Культурно-досуговая деятельность

Месяц, период	Тема	Физкультурный досуг
Сентябрь	Здравствуйте, я пришел. Профессии детского сада. С днём рождения, Красное Село!	«Мы живём в Красном Селе»
Октябрь	Золотая осень. Хлеб- всему голова	«Путешествие в лес»
ноябрь	Я-человек Дома бывают разные	«Золотые руки мастеров»
декабрь	Зима. Зимний лес (растения, птицы, звери) Встречаем Новый год	«Сказочные истории»
январь	1.Мир воды.	«Зимние виды спорта»
февраль	Современные профессии (мужские и женские) Традиции моей семьи.	«Встреча с бездельниками»
март	Путешествие вокруг света (Антарктида, Африка, Австралия и др.) Мир книг и песен для детей	«Путешествие на Север»
апрель	Космос вокруг нас Весенний калейдоскоп	«Наша планета – Земля!»
май	Санкт-Петербург, город в котором мы живем.	«Путешествие по Петербургу».
12.07-16.07.2022	«Неделя природы»	Игра-путешествие «Летнее приключение»
19.07-23.07.2022	«По морям и рекам»	Музыкально-спортивный праздник «Морское путешествие»
26.07-30.07.2022	«Краски лета»	Квест-игра «Разноцветное лето»
02.08-06.08.2022	«Неделя безопасности»	Музыкально-спортивный праздник «Безопасность в наших руках»
9.08-13.08.2022	«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»	Музыкально – спортивный праздник «Летняя Олимпиада»
16.08-20.08.2022	«Наша Родина. Лето в Санкт-Петербурге»	Музыкально-спортивный праздник «Реют флаги над страной»
23.08-30.08.2022	«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	01.09.2021-07.09.2021
День музыки (тематический день)	01.10.2021
Тематический день «Экология и энергосбережение» в рамках Всероссийского фестиваля энергосбережения #ВместеЯрче	16.10.2021
Физкультурное развлечение «Вечер народных игр», приуроченный дню народного единства	30.11.2021
Неделя здоровья	26.10.2021 -30.10.2021
Досуг на территории ДОУ «Украсим ёлку во дворе»	24.12.2021
Спортивные досуги «Новогодний ералаш»	21.12.2021 -28.12.2021
Физкультурно-оздоровительный досуг «Зимние забавы по страницам русских сказок» (на территории ДОУ)	29.01.2022
Спортивный праздник , посвященный Дню защитника Отечества «Сильные богатыри славной Руси!»	19.02.2022 -22.02.2022
Музыкальное развлечение «Масленица широкая»	08.03.2022 -14.03.2022
Всероссийская неделя детской книги и музыки	22.03.2022--30.03.2022
Физкультурные досуги, посвященные Всемирному Дню здоровья «Я здоровье берегу - быть здоровым я хочу!»	07.04.2022
Тематический день - День Космонавтики.	12.04.2022

### 3.3. Развивающая предметно-пространственная среда

**Условия реализации программы** – спортивный зал, 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.

#### 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	диаметр10	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
	Дуга для подлезания	высота 80 см	3
Для общеразвивающих упражнений и игр	Пирамида	высота 110 см	2
	Пирамида	высота 65 см	2
	Мяч массажный	диаметр 5.5 см	25
	Мяч массажный	диаметр 5 см	17
	Мяч для футбола	разные	27
	Палка гимнастическая короткая	длина 69см	30
	Палка гимнастическая	длина 110см	5
	Бубен		3
	Гантели	0.5кг	30
	Гантели	1кг	30
	Набор для подвижных игр	в сумке	2
	Игровой набор «Кузнечик»		1
	Лента – «гусеница»	длина 90см	1
	Ролик гимнастический		19
	Тактильная дорожка		3 набора по 8 сегментов
	Дорожка – коврик массажная		1
	Тренажёр «Беговая дорожка»		2
	Велотренажёр		2
	Тренажёр «Бегущий по волнам»		4
	Мяч надувной	диаметр 51	10
Индивидуальные коврики	1x1.5м	14	
Флажок		56	
	Палочка с верёвкой «Моталочка»		4
	Кольцо с лентой	28см	30
	Наглядно – дидактические пособия: «Космос», «Времена года», «Игрушки», мнемотаблицы «Виды спорта», «ЗОЖ». 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**

«Тренажерно-информационная система ТИСА» А.Рыбаков, 2014
Бодрая гимнастика для дошкольников / Т.Е.Харченко. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста / С.В.Силантьева. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013
Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно – методическое пособие / Н.Б.Муллаева. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006
Летние подвижные игры для детей / А.Ю.Патрикеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2014
Недели здоровья в детском саду: метод. пособие / Е.И.Гуменюк, Н.А.Слисенко. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013
Примерная основная образовательная программа дошкольного образования 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.
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 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 2021-2022 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

<p>СЕНТЯБРЬ (1 неделя) Занятия № 1, 2  Тема: «Здравствуйте, я пришёл» Неделя безопасности</p>			
<p>Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании</p>	<p>Развитие физических качеств(по картотеке)  Теоретические сведения</p>	<p>Развитие основных видов движений.</p>	<p>П/и (по картотеке).  Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения</p>
<p>Вызвать у детей положительные эмоции, связанные с занятиями в спортивном зале</p> <p>Педагогическое наблюдение за детьми</p>	<p>- ОРУ №1</p> <p>ТС: «Значение физкультуры в жизни человека»</p>	<p>- построение в шеренгу, колонну, парами, ходьба в колонне по два</p> <p>- прыжок с места в длину</p> <p>- челночный бег</p>	<p>П/и.: «Мы весёлые ребята» №</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в круг</p>
<p>Вызвать у детей положительные эмоции, связанные с занятиями в спортивном зале</p> <p>Педагогическое наблюдение за детьми</p> <p>Учить действовать согласно сигналам светофора, учитывать действия других участников движения</p>	<p>- Разминка под музыкальную композицию «Танец утят»</p> <p>ТС: «Почему в спортивном зале необходимо быть внимательным?»</p>	<p>- метание малого мяча в вертикальную цель</p> <p>- прыжки через скакалку</p>	<p>П/и.: «Светофор» Детям предлагают разделить на пешеходов и водителей. Водители на самокатах ездят по центру зала. Пешеходы шагом двигаются по периметру зала. По свистку меняется сигнал светофора, пешеходы переходят проезжую часть по пешеходному переходу.</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в круг</p>

<p>СЕНТЯБРЬ (2 неделя) Занятия № 3, 4  Тема: «Профессии детского сада»</p>			
<p>Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании</p>	<p>Развитие физических качеств(по картотеке)  Теоретические сведения</p>	<p>Развитие основных видов движений.</p>	<p>П/и (по картотеке).  Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения</p>
<p>Педагогическое наблюдение за детьми</p>	<p>- ОРУ №2</p> <p>ТС: «Обсуждение общих правил поведения в спортивном зале»</p>	<p>- подъём туловища в сед</p> <p>- отбивание мяча от пола</p>	<p>П/и.: «Угадай, что делали?» (профессии детского сада)</p> <p>Построение в колонну, перестроение в круг</p>
<p>Педагогическое наблюдение за детьми</p>	<p>- ОРУ №2</p> <p>ТС: «Повторение общих правил поведения в спортивном зале»</p>	<p>- прыжки через скакалку</p> <p>- строевые упражнения</p>	<p>П/и.: «Угадай, что делали?» (профессии детского сада)</p> <p>Построение в колонну, в шеренгу, перестроение в круг, в два круга, парами</p>

<p>СЕНТЯБРЬ (3 неделя) Занятия № 5, 6  Тема: «Профессии детского сада»</p>			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств(по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить ходить чётко, ритмично, с хор. осанкой и координацией движений, бежать в быстром темпе, делать короткий шаг с расслабленными руками. Учить выполнять упражнение легко и ритмично. Развитие выносливости, укрепление мышц ног, спины, живота, координации движений. Учить ползти и толкать мяч головой, используя свой опыт, тактильные ощущения. Развитие мышц верхнего плечевого пояса, рук, шеи; тренировать правильное ритмичное чередование рук и ног.	- ОРУ №3  - Упражнение для релаксации «Прогулка»  ТС: «Круглый и весёлый (свойства мяча, малый мяч)»	- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы (О) - бег на носках (О) - подскоки на месте на двух ногах: одна нога вперёд, другая назад; ноги скрестно – ноги врозь; ногу(О) ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч (	П/и.: «Ворота»  Построение в колонну, шеренгу. Перестроение из шеренги, колонны в круг и обратно
Тренировать мышцы пальцев и кисти; правильно оценивать направление движения мяча и свои мышечные усилия. Учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения. Учить ставить ногу на середину скамьи, держать осанку, тянуть носок. Развивать равновесие, меткость, силу броска. Учить быстро находить своё место в строю.	- ОРУ №3  - Упражнение для релаксации «Прогулка»  ТС: «Круглый и весёлый (свойства мяча, большой мяч)»	- катание мяча, с попаданием в предметы, катание «змейкой» между предметами (О)- после бега присесть на носках, руки в стороны (О) - ходьба по доске, скамье ((О)	П/и.: «Ворота» №  Построение в колонну, шеренгу. Перестроение из шеренги, колонны в круг и обратно
<p>СЕНТЯБРЬ (4 неделя) Занятия № 7, 8  Тема: «С днём рождения, Красное Село!»</p>			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств(по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Тренировать ходить чётко, ритмично, с хор. осанкой и координацией движений, бежать в быстром темпе, делать короткий шаг с расслабленными руками. Продолжать учить выполнять упр. легко и ритмично. Развитие выносливости, укрепление мышц ног, спины, живота, координации движений. Продолжать учить ползти и толкать мяч головой, используя свой опыт, тактильные ощущения. Развитие мышц верхнего плечевого пояса, рук, шеи; тренировать правильное ритмичное чередование рук и ног. Развитие глазомера. Тренировать умение быстро находить своё место в строю.	- ОРУ №4  - Упражнение для релаксации «В понедельник мы стирали...» (профессии детского сада)  ТС: «Как восстановить дыхание после бега?»	- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы (П) - бег на носках (П) - подскоки на месте на дв. ногах: одна нога впер., др. назад; ноги скрестно – ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с повор. кругом (П)- ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч на расстояние 7-8 м (П)	<i>Игра-эстафета «Постройка моста» (выкладывание сегментов дорожки)</i>  Построение в колонну, шеренгу. Перестроение из шеренги, колонны в круг и обратно
Тренировать мышцы пальцев и кисти; правильно оценивать направление движения мяча и свои мышечные усилия. Продолжать учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения. Продолжать учить ставить ногу на середину скамьи, держать осанку, тянуть носок. Развивать равновесие, меткость. Учить умение быстро находить своё место в строю.	- ОРУ №4 - Упражнение для релаксации « В понедельник мы стирали...» (профессии детского сада) ТС: «Как восстановить дыхание после бега?» (повторение)	- катание мяча, шарика с попаданием в предметы, (катание «змейкой» между предметами (П) - после бега присесть на носках, руки в стороны (П) - ходьба по доске, скамье (П)	П/и.: «Ловишки парами»  Построение в колонну, шеренгу. Перестроение из шеренги, колонны в круг и обратно

Октябрь

ОКТАБРЬ (1 неделя) Занятия № 9, 10 Тема: «Золотая осень»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств(по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Тренировать ходить чётко, ритмично, с хор. осанкой и координацией движений, бежать в быстром темпе, делать короткий шаг с расслабленными руками. Продолжать учить выполнять упр. легко и ритмично. Развитие выносливости, укрепление мышц ног, спины, живота, координации движений. Продолжать учить ползти и толкать мяч головой, используя свой опыт, тактильные ощущения. Тренировать умение быстро находить своё место в строю.	- ОРУ №5  -разминка «Осенний лес»  ТС: «Зачем нужна разминка перед тренировкой?»	- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы (3) - бег на носках (3) -подскоки (3) - ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч на расстояние 7-8 м (3)	П./и.: «Заяц-месяц»  Построение в колонну по 1, по 2, в несколько колонн.
Тренировать мышцы пальцев и кисти; правильно оценивать направление движения мяча и свои мышечные усилия. Продолжать учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения. Продолжать учить ставить ногу на середину скамьи, держать осанку, тянуть носок. Учить чётко приставлять ногу к ноге. Продолжать учить быстро находить своё место в строю.	- ОРУ №5  -разминка «Осенний лес»  ТС: «Зачем нужна разминка перед тренировкой?»	- катание мяча, шарика с попаданием в предметы(3) -бросание мяча ловля двумя руками (О) - после бега присесть на носках, руки в стороны (3)- ходьба по доске (3)-ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой (О)	П./и.: «Заяц-месяц»  Построение в колонну по 1, по 2, в несколько колонн.

ОКТАБРЬ (2 неделя) Занятия № 11, 12 Тема: «Золотая осень»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств(по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить выполнять упражнения легко и ритмично, развитие выносливости, укрепление мышц ног, спины, живота, координации движений Учить правильно подлезать под и между предметами, вовремя прогибаться и выпрямляться, используя свой опыт, тактильные ощущения Тренировать правильное, ритмичное чередование рук и ног, развивать глазомер Продолжать учить быстро находить своё место в строю	- ОРУ №6  -разминка «Осень»  ТС: «Дисциплина и физкультура»	-ходьба широким шагом, бег широким и мелким шагом (О) -подскоки на месте с хлопками (О) -ползание на четвереньках «змейкой» между предметами, под дугами (О)	П./и.: «Ветер листики считал»  Построение в 2, 3, 4 круга.
Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой Развивать глазомер, умение правильно оценивать направление полёта мяча с силой броска. Учить устойчиво ставить ногу, следить за направлением движения и осанкой, чётко приставлять ногу к ноге Укрепление мышц плечевого пояса, содействие хорошей осанке Продолжать учить быстро находить своё место в строю	- ОРУ №6  -разминка «Осень»  ТС: «Дисциплина и физкультура»	- бросание мяча вверх и ловля двумя руками 10 раз подряд(П) - бросание мяча вверх и ловля одной рукой 4-6 раз подряд (О) - ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой (П) -ходьба по скамье боком приставными шагами (О)	П./и.: «Ветер листики считал»  Построение в 2, 3, 4 круга

ОКТАБРЬ (3 неделя) Занятия № 13,14 Тема: «Хлеб- всему голова» 16 октября – тематический день «Экология и энергосбережение»			
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 легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры Продолжать учить выполнять упражнения легко и ритмично, развитие выносливости, укрепление мышц ног, спины, живота, координации движений Продолжать учить правильно подлезать под и между предметами, вовремя прогибаться и выпрямляться, используя свой опыт, тактильные ощущения Тренировать правильное, ритмичное чередование рук и ног, развивать глазомер Продолжать учить быстро находить своё место в строю	- ОРУ №7  -разминка «Месим тесто»  ТС: «Подготовка к физкультуре: переодеться, посетить туалет, почистить нос, убрать всё лишнее из карманов»	-ходьба широким шагом, бег широким и мелким шагом (П) -подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной, ставить руки в стороны, на пояс, к плечам (П) -ползание на четвереньках «змейкой» между предметами, под дугами (П)	П.\и.: «Салки в два круга»  Перестроение из одной колонны в две колонны
Продолжать учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой Развивать глазомер, умение правильно оценивать направление полёта мяча с силой броска. Продолжать учить устойчиво ставить ногу, следить за направлением движения и осанкой, чётко приставлять ногу к ноге Укрепление мышц плечевого пояса, содействие хорошей осанке Продолжать учить быстро находить своё место в строю	- ОРУ №7  -разминка «Месим тесто»  ТС: «Подготовка к физкультуре: переодеться, посетить туалет, почистить нос, убрать всё лишнее из карманов»	- бросание мяча вверх и ловля (З) - бросание мяча вверх и ловля одной рукой 4-6 раз подряд (П) - хольба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой (З) -ходьба по скамье боком приставными шагами (П)	П.\и.: «Салки в два круга»  Перестроение из одной колонны в две колонны

ОКТАБРЬ (4 неделя) Занятия № 15, 16 Тема: «Хлеб- всему голова»			
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 легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры Продолжать учить выполнять упражнения легко и ритмично, развитие выносливости, укрепление мышц ног, спины, живота, координации движений Продолжать учить подлезать под и между предметами, вовремя прогибаться и выпрямляться, используя свой опыт, тактильные ощущения. Тренировать правильное, ритмичное чередование рук и ног, развивать глазомер. Продолжать учить быстро находить своё место в строю, находить нужную сторону	- ОРУ №8 -разминка «Хлеб всему голова»  ТС: «Почему нужно бегать и прыгать мягко?»	-ходьба широким шагом, бег широким и мелким шагом (З) -подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной, ставить руки в стороны, на пояс, к плечам (З) -ползание на четвереньках «змейкой» между предметами, под дугами (З)	П.\и.: «Ловишки парами»  Повороты направо, налево, кругом на месте
Продолжать учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой. Развивать глазомер, умение правильно оценивать направление полёта мяча с силой броска. Продолжать учить устойчиво ставить ногу, следить за направлением движения и осанкой, чётко приставлять ногу к ноге Укрепление мышц плечевого пояса, содействие хорошей осанке. Продолжать учить быстро находить своё место в строю, находить нужную сторону	- ОРУ №8 -разминка «Хлеб всему голова»  ТС: «Почему нужно бегать и прыгать мягко?»	- бросание мяча вверх и ловля одной рукой 4-6 раз подряд (З)  -ходьба по скамье боком приставными шагами (З)	П.\и.: «Ловишки парами»  Повороты направо, налево, кругом на месте

НОЯБРЬ (5 неделя) Занятия № 17, 18 Тема: «Хлеб- всему голова», «Неделя здоровья»			
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 легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры Продолжать учить выполнять упражнения легко и ритмично, развитие выносливости, укрепление мышц ног, спины, живота, координации движений Продолжать учить правильно подлезать под и между предметами, вовремя прогибаться и выпрямляться, используя свой опыт, тактильные ощущения Тренировать правильное, ритмичное чередование рук и ног. Продолжать учить быстро находить своё место в строю, находить нужную сторону	- ОРУ №8  -разминка «Хлеб всему голова»  ТС: «Если хочешь быть здоров!»»	-ходьба широким шагом, бег широким и мелким шагом (3) -подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной, ставить руки в стороны, на пояс, к плечам (3) -ползание на четвереньках «змейкой» между предметами, под дугами (3)	П.\и.: «Ловишки парами»  П.\и.: «Ветер листики считал»  П.\и.: «Перемени предмет»  Повороты направо, налево, кругом на месте
Продолжать учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой Развивать глазомер, умение правильно оценивать направление полёта мяча с силой броска. Продолжать учить устойчиво ставить ногу, следить за направлением движения и осанкой, чётко приставлять ногу к ноге. Укрепление мышц плечевого пояса, содействие хорошей осанке. Продолжать учить находить своё место в строю, находить нужную сторону	- ОРУ №8  -разминка «Хлеб всему голова»  ТС: «Если хочешь быть здоров!»»	- бросание мяча вверх и ловля одной рукой 4-6 раз подряд (3)  -ходьба по скамье боком приставными шагами (3)	П.\и.: «Ловишки парами»  П.\и.: «Ветер листики считал»  П.\и.: «Перемени предмет»  Повороты направо, налево, кругом на месте

### Ноябрь

НОЯБРЬ (1неделя). Занятия № 19, 20 Тема: «Я – человек!»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств(по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить ходить в полуприседе, бегать с высоким подниманием колен, ползать на предплечьях. Укреплять мышцы спины, ног; верхнего плечевого пояса, рук, шеи. Развивать навык координации движений ног и рук, силу мышц, умение регулировать мышечное усилие, смелость, решительность. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.	- Музыкально – ритмическая композиция «Я, ты, он, она...»  - Упражнение на релаксацию «Озорные щёчки»  -ТС: «Почему нельзя останавливаться сразу после бега?»	- ходьба в полуприседе (О) - бег, высоко поднимая колени (О) - прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 3-4м (О)-проползание по скамейке на предплечьях и коленях (О)	П.\и.: «Кому флажок?»  Перестроение из одной колонны в несколько. Повороты в движении на углах зала.
Учить бросать и ловить мяч, учитывая расстояние до партнёра и свой хлопок. Учить ходить по скамье с препятствиями, не опуская головы, ставя ногу на середину скамьи, контролировать ширину шага. Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.	- ОРУ №9 - Упражнение на релаксацию «Озорные щёчки» №3 ТС: «Почему нельзя останавливаться сразу после бега?»	- бросание мяча друг другу с хлопком (О) - ходьба по скамье, перешагивая набивные мячи или кубы (высота 20см) (О)	П.\и.: «Кому флажок?»  Перестроение из одной колонны в несколько. Повороты в движении на углах зала.

НОЯБРЬ (2 неделя). Занятия № 21, 22 Тема: «Я – человек!»			
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 ходить в полуприседе, бегать с высоким подниманием колен, ползать на предплечьях. Укреплять мышцы спины, ног; верхнего плечевого пояса, рук, шеи. Развивать навык координации движений ног и рук, умение регулировать мышечное усилие. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.	- ОРУ №10  - Упражнение на релаксацию «Мы становимся всё выше»  -ТС: «Движение – жизнь!»	- ходьба полуприседе (П), бег, высоко поднимая колени (П)- ползать по скамье, стоя на коленях, подтягиваясь руками (О)- прыжки по узкой дорожке на двух ногах спрдвижением вперёд (П) проползание по скамье на предплечьях (П)	П.\и.: «Гуси – лебеди»  Перестроение из одной колонны в две на ходу
Учить бросать и ловить мяч, учитывая расстояние до партнёра и свой хлопок. Продолжать учить ходить по скамье с препятствиями, не опуская головы, ставя ногу на середину скамьи. Развивать равновесие, быстроту, силу, выносливость, ловкость. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.	- ОРУ №10  - Упражнение на релаксацию «Мы становимся всё выше»  -ТС: «Движение – жизнь!»	- бросание мяча друг другу с хлопком (П) - бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя (О) - ходьба по скамье, перешагивая предметы(П) - ходьба с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной (О)	П.\и.: «Гуси – лебеди»  Перестроение из одной колонны в две на ходу

НОЯБРЬ (3 неделя). Занятия № 23, 24 Тема: «Дома бывают разные»			
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 ходить в полуприседе, бегать с высоким подниманием колен, ползать на предплечьях. Укреплять мышцы спины, ног; верхнего плечевого пояса, рук, шеи. Развивать навык координации движений ног и рук, силу мышц, умение регулировать мышечное усилие, смелость, решительность. Продолжать учить перестроениям. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.	- ОРУ №11  - Упражнение на релаксацию «Мой дом»  ТС: «Физкультура и хорошее настроение»	- ходьба в полуприседе, бег, высоко поднимая колени (З) - ползать по скамье, стоя на коленях, подтягиваясь руками (П)-прыжки по узкой дорожке с продвижением вперёд (З) - проползание по скамье на предплечьях и коленях (З)	П.\и.: «Ловишки парами»  Построение в несколько кругов, колонн
Продолжать учить бросать и ловить мяч, учитывая расстояние до партнёра и свой хлопок. Продолжать учить ходить по скамье с препятствиями, не опуская головы, ставя ногу на середину скамьи, контролировать ширину шага. Развивать равновесие, быстроту, силу, выносливость, ловкость. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.	- ОРУ №11  - Упражнение на релаксацию «Мой дом» ТС: «Зачем человеку учиться основным движениям на физкультуре?»	- бросание мяча друг другу с хлопком (З) - бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя (П) - ходьба по скамье, перешагивая набивные мячи или кубы (высота 20см) (З) - ходьба с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной (П)	П.\и.: «Ловишки парами»  Построение в несколько кругов, колонн

НОЯБРЬ (4 неделя). Занятия № 25, 26 Тема: «Дома бывают разные»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств(по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить интенсивно отталкиваться, взмахивать руками, сохранять равновесие при приземлении. Тренировать ползание. Укреплять мышцы спины, ног; верхнего плечевого пояса, рук, шеи. Развивать навык координации движений ног и рук, силу мышц, умение регулировать мышечное усилие, смелость, решительность. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.	- ОРУ №12  - Упражнение на релаксацию «Строим дом»  ТС: «Значение общеразвивающих упражнений для здоровья человека»	- прыжки на одной ноге с продвижением прямо, по кругу (О) - ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы (З) - прыжки попеременно на одной и другой ноге (З) - ползать по скамье, стоя на коленях, подтягиваясь руками (З)	П.\и.: «Ловишки с мячом»  Расчёт на «первый – второй», по порядку
Учить ходить по скамье с наклонами, держать спину ровно, не спешить, наступать на середину скамьи. Продолжать учить бросать и ловить мяч, учитывая расстояние. Продолжать учить ходить, не опуская головы, контролировать ширину шага. Развивать равновесие, силу, выносливость, ловкость. Продолжать учить рассчитывать по порядку и на «первый-второй». Тренировать точность броска., умение ловить мяч ладонями. Воспитывать силу воли, взаимовыручку	- ОРУ №12  - Упражнение на релаксацию «Строим дом»  ТС: «Значение общеразвивающих упражнений для здоровья человека»	- ходьба по скамье с наклонами, раскладывая или собирая предметы (О) - бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя (З) - ходьба с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной (З)	П.\и.: «Ловишки с мячом»  Расчёт на «первый – второй», по порядку

### Декабрь

ДЕКАБРЬ (1 неделя). Занятия № 27, 28 Тема: «Зима. Зимний лес»			
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 формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Учить прыгать на одной ноге, взмахивая руками и поднятым коленом, с продвижением вперёд и по кругу. Учить одновременно подтягиваться вперёд, держать ноги вместе, лёжа на скамье. Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, внимание. Укреплять мышцы рук, ног, спины. Приучать помогать готовить физкультурный инвентарь к занятиям, убирать его на место.	- Музыкально – ритмическая композиция «Снегопад»  - Упражнение на релаксацию «Сова»  ТС: «Что делать, если плохо себя почувствовал на физкультуре?»	- ходьба со сменой положения рук (вперёд, вверх, с хлопком) (О) - бег с заданиями (О) - прыжки на одной ноге с продвижением прямо, по кругу (О)  - ползать по скамье на животе, подтягиваясь руками (О)	П.\и.: «Кай и льдинки»  Построение: в одну шеренгу, перестроение в круг
Учить бросать и ловить мяч, учитывая расстояние до партнёра и поворот. Учить ходить по скамье с наклонами, ставя ногу на середину скамьи. Развивать быстроту, выносливость, ловкость. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей	- ОРУ №13 - Упражнение на релаксацию «Сова»  ТС: «Что делать, если плохо себя почувствовал на физкультуре?»	- бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом (О) - ходьба по скамье с наклонами, раскладывая или собирая предметы (О)	П.\и.: «Кай и льдинки»  Построение: в одну шеренгу, перестроение в круг

ДЕКАБРЬ (2 неделя). Занятия № 29, 30 Тема: «Зима. Зимний лес»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств(по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить интенсивно взмахивать руками и поднятым коленом, мягко приземляться, перепрыгивая через предметы. Продолжать умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить одновременно подтягиваться вперёд, держать ноги вместе, лёжа на скамье. Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, внимание. Укреплять мышцы рук, ног, спины. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №14  - Упражнение на релаксацию «Вьюга и сугроб» ТС: «Мы все разные (индивидуальный подход к нагрузке во время занятий физкультурой)»	- ходьба со сменой положения рук (П), - бег с выполнением заданий (П) - прыжки на одной ноге с продвижением (П) - прыжки через 5-б предметов (О) - ползать по скамье на животе, подтягиваясь руками (П) - ползание на четвереньках с переползанием (О)	П.\u. : «Птички на ветках» №  Построение: в шеренгу, в колонну, парами
Учить направлять мяч так, чтобы он отскочил в нужном месте и направлении, толкать мяч сильно, одновременно двумя руками при прокатывании. Продолжать учить бросать мяч, учитывая расстояние до партнёра и поворот, ловить мяч кистями рук, ходить по скамье с наклонами, ставя ногу на середину скамьи. Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость. Продолжать учить спокойно, без суеты строиться и перестраиваться. Продолжать формировать правильную осанку	- ОРУ №14  - Упражнение на релаксацию «Вьюга и сугроб»  ТС: «Мы все разные (индивидуальный подход к нагрузке во время занятий физкультурой)»	- бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом (П) – бросание мяча друг другу и ловля с отскоком (О) - ходьба по скамье с наклонами, раскладывая или собирая предметы (П) - ходьба по скамье, прокатывая мяч двумя руками перед собой (О)	П.\u. : «Птички на ветках»  Построение в одну шеренгу, в круг, перестроение в два круга

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.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Продолжать учить интенсивно взмахивать руками и поднятым коленом, мягко приземляться, перепрыгивая через предметы. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить одновременно подтягиваться вперёд, держать ноги вместе, лёжа на скамье. Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, внимание. Укреплять мышцы рук, ног, спины. Приучать помогать готовить физкультурный инвентарь к занятиям, убирать его на место.	- ОРУ №15  - Упражнение на релаксацию «На ёлку»  ТС: «Зачем проветривать помещение (спортзал)?»	- бег в сочетании с другими движениями (П) прыжки на одной ноге с продвижением (З)-прыжки, толкаясь одной ногой (П) - ползать по скамье на животе(З) - ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки (П)	П.\u. : «Мороз»  Построение в круг, перестроение в три круга
. Продолжать учить бросать мяч, учитывая расстояние до партнёра и поворот, ловить мяч кистями рук, ходить по скамье с наклонами, ставя ногу на середину скамьи. Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость. Продолжать учить спокойно, без суеты строиться и перестраиваться. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.	- ОРУ №15 - Упражнение на релаксацию «На ёлку» ТС: «Зачем проветривать помещение (спортзал)?»	- бросание мяча друг другу с поворотом кругом (З) – бросание мяча друг другу с отскоком (П) - ходьба по скамье с наклонами (З) - ходьба по скамье, прокатывая мяч двумя руками перед собой (П)	П.\u. : «Мороз»  Построение в круг, перестроение в три круга

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 картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить перепрыгивать предметы, учитывая силу толчка ноги и скорость бега. Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость. Укреплять мышцы рук, ног, спины. Продолжать учить строиться быстро, не толкаясь.	- ОРУ №16 -Музыкально-ритмическая композиция «Мы повесим шарик» ТС: «Зимние виды спорта»	- бег в сочетании с др. движениями (3) - прыжки последовательно через 5-6 предметов высотой 15-20см, толкаясь одной ногой (3)- ползать в сочетании с переползанием(3)	П.\и.: «Фейерверк»  Построение в круг, перестроение в четыре круга
Продолжать учить бросать и ловить мяч, учитывая расстояние до партнёра. Учить ориентироваться в пространстве. Учить ходить по скамье, ставя ногу на середину, смотреть вперёд. Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, равновесие. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №16 -Музыкально-ритмическая композиция «Мы повесим шарик» ТС: «Зимние виды спорта»	- бросание мяча друг другу с отскоком от пола (3)- ходьба по скамье, прокатывая мяч двумя руками перед собой (3)- ходьба по скамье, на середине присесть(О)	П.\и.: «Фейерверк»  Построение в круг, перестроение в четыре круга

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 картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить перепрыгивать предметы, учитывая силу толчка ноги и скорость бега. Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость. Укреплять мышцы рук, ног, спины. Продолжать учить строиться быстро, не толкаясь	- ОРУ №16 - Упражнение на релаксацию «Руки кверху поднимаем»  ТС: «В какие игры можно поиграть на прогулке с родителями зимой?»	- бег в сочетании с движениями (3) - прыжки ч\з 5-6 предметов, толкаясь одной ногой (3) - ползать с переползанием (3)	П.\и.: «Подарки» 2 П.\и.: «Мороз»  Построение в круг, перестроение в четыре круга
Учить бросать и ловить мяч, учитывая расстояние до партнёра Учить ходить по скамье, ставя ногу на середину, смотреть вперёд Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, равновесие	- ОРУ №16 - Упражнение на релаксацию «Руки кверху поднимаем»  ТС: «В какие игры можно поиграть на прогулке с родителями зимой?»	- бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от пола (3) - ходьба по скамье, прокатывая мяч двумя руками перед собой (3) - ходьба по скамье, на середине присесть, коснуться руками скамьи, выпрямиться, идти дальше (О)	П.\и.: «Подарки» П.\и.: «Мороз»  Построение в круг, перестроение в четыре круга

Январь

<p>ЯНВАРЬ (2 неделя) Занятия № 37, 38 Тема: «Мир воды»</p>			
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
<p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить прыгать в длину с места, принимать правильное положение, отталкиваться и приземляться, сохраняя равновесие. Учить пролезать в обруч разными способами. Учить равняться в колонне, не толкаясь, не наступая друг другу на ноги. Продолжать формировать умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Учить ориентироваться в пространстве. Формировать правильную осанку.</p>	<p>- ОРУ №13 <i>- Спокойная музыкальная композиция «Море и чайки»</i></p>	<p>- ходьба с перекатом с пятки на носок (О) - бег в быстром темпе на 10м (3-4р) (О) - прыжки в длину с места (60-80см) (О) - пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком (О)</p>	<p>П./и.: «Солнышко и льдинки»  П./и.: «Салки в два круга»  Построение: в одну шеренгу, перестроение в круг</p>
<p>Учить сочетать замах с броском при бросании друг другу во время ходьбы. Учить ходить по узкой поверхности, смотреть немного вперёд, ставить ногу на середину, балансировать руками, держать дистанцию. Тренировать равняться в колонне, не толкаясь, не наступая друг другу на ноги. Воспитывать командный дух, взаимопомощь, ответственность за свои действия. Учить ориентироваться в пространстве. Формировать правильную осанку.</p>	<p>- ОРУ №13 <i>- Спокойная музыкальная композиция «Море и чайки»</i></p>	<p>- бросание мяча друг другу и ловля в движении (О) - ходить по скамье, на середине присесть, коснуться руками скамьи, встать, идти дальше (О)</p>	<p>П./и.: «Салки в два круга» П./и.: «Солнышко и льдинки»  Построение: в одну шеренгу, перестроение в круг</p>

<p>ЯНВАРЬ (3 неделя) Занятия № 39, 40 Тема: «Мир воды»</p>			
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
<p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать учить пролезать в обруч разными способами. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, равновесие.</p>	<p>- ОРУ №17 <i>- Упражнение на релаксацию «Ледяные фигуры»</i> ТС: «Взаимопомощь на занятиях физкультурой»</p>	<p>- ходьба с перекатом с пятки на носок (П) - бег в быстром темпе на 10м (3-4р) (П) - прыжки в длину с места (60-80см) (П) - пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком (П)</p>	<p>П./и.: «Защита крепости»  Построение в круг, в колонну; равнение в колонне на вытянутые руки вперёд</p>
<p>Продолжать учить сочетать замах с броском при бросании друг другу во время ходьбы. Продолжать учить ходить по узкой поверхности, смотреть немного вперёд, ставить ногу на середину, балансировать руками, держать дистанцию. Тренировать равняться в колонне, не толкаясь, не наступая друг другу на ноги. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Воспитывать командный дух.</p>	<p>- ОРУ №17 <i>- Упражнение на релаксацию «Ледяные фигуры»</i> ТС: «Взаимопомощь на занятиях физкультурой»</p>	<p>- бросание мяча друг другу и ловля в движении (П) - ходить по скамье, на середине присесть, коснуться руками скамьи, встать, идти дальше (П)</p>	<p>П./и.: «Защита крепости» №2 Построение в круг, в колонну; равнение в колонне на вытянутые руки вперёд</p>

ЯНВАРЬ (4неделя) Занятия № 41, 42 Тема: «Мир воды»			
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 легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Тренировать прыжки в длину, принимать правильное положение с места, в движении, отталкиваться и приземляться, сохраняя равновесие. Тренировать пролезание в обруч с разных сторон. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.	- ОРУ №18 - Упражнение на релаксацию «Снеговик» ТС: «Зимние виды спорта: биатлон»	- ходьба с перекатом с пятки на носок(3) - бег в быстром темпе на 10м (3-4р) (3) - прыжки в длину с места (60-80см) (3) - прыжки последовательно из обруча в обруч (О) - пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком (3)	Биатлон (ходьба скользящим шагом и метание малого мяча в цель из положения стоя и лёжа) П/и: «Медведи и тюлени»  Построение в круг, в колонну; равнение в колонне на вытянутые руки вперёд
Тренировать сочетать замах с броском при бросании друг другу во время ходьбы. Продолжать учить ходить по узкой поверхности, смотреть немного вперёд, ставить ногу на середину, балансировать руками, держать дистанцию. Учить отбивать мяч от пола двумя руками. Тренировать равняться в колонне, не толкаясь, не наступая друг другу на ноги. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движение. Воспитывать командный дух, ответственность за свои действия.	- ОРУ №18 - Упражнение на релаксацию «Снеговик» ТС: «Зимние виды спорта: бобслей»	- бросание мяча друг другу в движении (3) - отбивать мяч двумя руками стоя на месте не менее 10 раз подряд (О) - ходить по скамье, на середине присесть, коснуться руками скамьи, встать, идти дальше (3) - ходьба по скамье с поворотом кругом (О)	Бобслей (сидя на салфетке парами, подтягиваться ногами) П/и: «Медведи и тюлени»  Построение в круг, в колонну; равнение в колонне на вытянутые руки вперёд

ЯНВАРЬ (5 неделя) Занятия № 43, 44 Тема: «Мир воды». 27 января – тематический день, посвящённый Дню снятия Блокады группа №9			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств(по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить лазать по лестнице в разных плоскостях, с разным темпом, перелезть с одной плоскости на другую, правильно держаться за перекладины, соблюдая перекрёстное положение рук и ног. Тренировать прыжки в длину, принимать правильное положение с места, в движении, отталкиваться и приземляться, сохраняя равновесие. Тренировать пролезать в обруч с разных сторон. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №19 - Упражнение на релаксацию: малоподвижная игра «Кёрлинг» ТС: «Зимние виды спорта: кёрлинг»	- ходьба с перекатом с пятки на носок(3) - бег в быстром темпе (3)- прыжки в длину с места (60-80см) (3) - прыжки из обруча в обруч (П)-пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком (3)-влезание по наклонной лестнице, слезание по вертикальной (О)	Хоккей (ведение шайбы клюшкой между кеглями) П./и.: «Лыжные гонки», «Бездомный заяц» Построение в круг, в колонну; равнение в колонне на вытянутые руки вперёд
Тренировать сочетать замах с броском при бросании друг другу во время ходьбы. Продолжать учить ходить и бегать по узкой поверхности, смотреть немного вперёд, ставить ногу на середину, балансировать руками, держать дистанцию. Воспитывать командный дух, взаимопомощь, ответственность за свои действия. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №19 - Упражнение на релаксацию: малоподвижная игра «Кёрлинг» ТС: «Зимние виды спорта: хоккей»	- бросание мяча друг другу в движении (3) - отбивать мяч двумя руками стоя на месте (П)-вбегать и сбегать по наклонной доске, (верхний край поднят на 40см) (О) - ходьба по скамье с поворотом кругом (П)	Хоккей (ведение шайбы клюшкой с броском в ворота) П./и.: «Лыжные гонки», «Бездомный заяц» Построение в круг, в колонну; равнение в колонне на вытянутые руки вперёд

## Февраль

ФЕВРАЛЬ (1 неделя) Занятия № 45, 46 Тема: «Современные профессии (мужские и женские)»			
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 легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать на скорость, быстро разбегаясь, притормаживать на повороте, не тормозить у финиша. Учить принимать правильное положение, прыгая с места на возвыш., сохранять равновесие при приземлении, регулировать силу толчка и направление движения в серии прыжков и помогать себе взмахами рук. Учить лазать по разным плоскостям. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №20  - Упражнение на релаксацию «Снежная баба» (профессия : дворник)  ТС: «Составляющие ЗОЖ: правильное питание и движение»; «Зимний вид спорта – санный спорт»	- ходьба в колонне с перестроением в пары (О) - бег на скорость (О) - прыжок на возвышение (О) - прыжки из обруча в обруч (З) - влезание по наклонной лестнице, спускание по вертикальной (П)	П.и.: «Пассажиры-билетики»  Построение: в шеренгу. Перестроение: из одной шеренги в две шеренги (расчёт на первый-второй)
Учить отбивать мяч двумя руками на месте и вести его при ходьбе. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить ходить и бегать по узкой поверхности, смотреть немного вперёд, ставить ногу на середину, балансировать руками, держать дистанцию.	- ОРУ №20 - Упражнение на релаксацию «Снежная баба» (профессия : дворник) ТС: «Составляющие ЗОЖ: правильное питание и движение»; «Зимний вид спорта – санный спорт»	- отбивать мяч двумя руками о пол, в движении (О) - отбивать мяч двумя руками о пол, стоя на месте (З)-ползание по скамье (О)- ходьба по скамье споворотом кругом (З)- вбегать и сбегать по наклонной доске (П)	П.и.: «Пассажиры-билетики»  Построение: в шеренгу. Перестроение: из одной шеренги в две, три шеренги (расчёт на первый-второй-третий)
ФЕВРАЛЬ (2 неделя) Занятия № 47, 48 Тема: «Современные профессии (мужские и женские)»			
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 бегать на скорость, быстро разбегаясь, притормаживать на повороте, не тормозить у финиша, перестраиваться из колонны в пары на ходу. Продолжать учить принимать правильное положение, прыгая с места на возвышение, сохранять равновесие при приземлении. Учить ходить «змейкой», лазать по лестнице чередующимся шагом. Продолжать учить лазать по разным плоскостям. Формировать правильную осанку. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	- ОРУ №21  - Малоподвижная игра «Иголочка и ниточка» под плавную русскую народную мелодию.  ТС: «Составляющие ЗОЖ: сон и движение»; «Зимний вид спорта – биатлон»	- ходьба в колонне с перестроением в пары (П), - ходьба «змейкой» (О) - бег на скорость (П) - челночный бег (О) - прыжок на возвышение (П) - влезание по наклонной лестнице, спускание по вертикальной (З) - лазание по лестнице (О)	П.и.: «Разведчики» (военная профессия)  Упражнение в скольжении и бросании мяча в цель (биатлон)  Построение: в колонну. Перестроение: из одной колонны в две, используя ориентиры
Учить отбивать мяч одной, двумя руками при ходьбе. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки. Тренировать находить своё место в строю, соблюдать порядок и согласованность. Укреплять мышцы рук и ног. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.	- ОРУ №21  - Малоподвижная игра «Иголочка и ниточка» под плавную русскую народную мелодию. ТС: «Составляющие ЗОЖ: сон и движение»; «Зимний вид спорта – биатлон»	- отбивать мяч двумя руками о пол, продвигаясь вперёд (П)- отбивать мяч одной рукой о пол, продвигаясь вперёд (О)- ходьба по скамье на четвереньках (П)- ходьба по гимнастическому буму (О) - вбегать и сбегать по наклонной доске (З)	П.и.: «Разведчики» (военная профессия) Упражнение в скольжении и бросании мяча в цель (биатлон) Построение: в колонну. Перестроение: из одной колонны в две, используя ориентиры

ФЕВРАЛЬ (3 неделя) Занятия № 49, 50 Тема: «Традиции моей семьи»			
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 бегать на скорость, быстро разбегаясь, притормаживать на повороте, не тормозить у финиша, перестраиваться из колонны в пары на ходу. Продолжать учить принимать правильное положение, прыгая с места на возвыш., сохранять равновесие при приземлении. Продолжать учить ходить «змейкой», лазать по лестнице чередующимся шагом. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №22 - Упражнение на релаксацию «Мои вещи» «в». ТС: «Составляющие ЗОЖ: гигиена носа перед занятием физкультурой»; «Зимний вид спорта – хоккей»	- ходьба в колонне с перестроение в пары (3), - ходьба «змейкой» (П) - бег на скорость (20-30м) (3)-челночный бег (П)- прыжок на возвышение (3) - лазание по гимнастической стенке (П)	П.и.: «Близнецы» Построение: в колонну. Перестроение: из одной колонны в три, используя ориентиры. Хоккей: ведение шайбы клюшкой
Продолжать учить отбивать мяч одной, двумя руками при ходьбе. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Тренировать ходить по узкой поверхности, смотреть немного вперёд, ставить ногу на середину, держать дистанцию. Тренировать находить своё место в строю, соблюдать порядок и согласованность. Укреплять мышцы рук и ног, регулировать эмоциональное состояния детей.	- ОРУ №22 - Упражнение на релаксацию «Мои вещи» «в». ТС: «Составляющие ЗОЖ: гигиена носа перед занятием физкультурой»; «Зимний вид спорта – хоккей»	- отбивать мяч двумя руками о пол, продвигаясь вперёд шагом (5-6м) (3) - отбивать мяч одной рукой о пол, продвигаясь вперёд шагом (5-6м) (П) - ходьба по скамье на четвереньках (3) - ходьба по гимнастическому буму (П)	П.и.: «Близнецы» Построение: в колонну. Перестроение: из одной колонны в три, используя ориентиры Хоккей: ведение шайбы клюшкой

ФЕВРАЛЬ (4 неделя) Занятия № 51, 52 Тема: «Традиции моей семьи»			
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 легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать тренировать челночный бег. Продолжать учить принимать правильное положение в прыгивании, сохранять равновесие при приземлении. Продолжать учить ходить «змейкой», лазать по лестнице чередующимся шагом. Формировать правильную осанку. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	- ОРУ №23 - Малоподвижная игра «Кёрлинг» ТС: «Составляющие ЗОЖ: утренняя гимнастика»; «Зимний вид спорта – кёрлинг».	- ходьба «змейкой» (3), -челночный бег (3 раза по 10м) (3) - прыжок в глубину с высоты 30см в обозначенное место (3) - лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом (3)	П.и.: «В гостях» Построение: в круг. Перестроение: в четыре круга, используя ориентиры
Продолжать учить отбивать мяч одной рукой при ходьбе. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Тренировать ходить и по узкой поверхности, смотреть немного вперёд, ставить ногу на середину, балансировать руками, держать дистанцию. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.	- ОРУ №23 - Малоподвижная игра «Кёрлинг» ТС: «Составляющие ЗОЖ: утренняя гимнастика»; «Зимний вид спорта – кёрлинг»	- отбивать мяч одной рукой (правой и левой) о пол, продвигаясь вперёд (3)  - ходьба по гимнастическому буму (3)	П.и.: «В гостях» № Построение: в круг. Перестроение: в четыре круга, используя ориентиры

Март

МАРТ (1 неделя) Занятия № 53, 54 Тема: «Путешествие вокруг света»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств(по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить сохранять определённую скорость и чёткость выполнения упражнений в чередовании ходьбы с другими движениями. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Учить прыгать в сторону с продвижением, энергично отталкиваясь и приземляясь на носки. Тренировать хват руками, чередующейся шаг во время лазания по гимнастической лестнице, Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость Укреплять мышцы рук, ног, спины.	- ОРУ №24  - Упражнение на релаксацию «Дружно помогаем маме»  ТС: «Виды спорта-волейбол».	- ходьба в чередовании с другими движениями (О)  - боковой галоп (О)  - лазание по гимнастической стенке в сочетании со спуском по наклонной доске (О)	П.\и.: «Подвижная цель»  Построение: в одну шеренгу, перестроение в круг
Учить бросать мяч в определённое место стены, рассчитывая расстояние и силу броска. Учить сохранять равновесие, стоя на одной ноге, балансировать руками Развивать быстроту, выносливость, ловкость, равновесие. Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.	- ОРУ №24 - Упражнение на релаксацию «Дружно помогаем маме» ТС: «Виды спорта-волейбол».	- отбивать мяч от стены с хлопком, поворотом, отскоком от пола (О) - стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперёд, в сторону или назад (ласточка) (О)	П.\и.: «Подвижная цель»  Построение: в одну шеренгу, перестроение в круг

МАРТ (2 неделя) Занятия № 55, 56 Тема: «Путешествие вокруг света»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств(по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить перепрыгивать неподвижную и качающуюся скакалку, сохранять определённую скорость и чёткость выполнения упражнений в чередовании ходьбы с другими движениями, продолжать учить сохранять естественные движения рук и лёгкость бега. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Учить прыгать в сторону с продвижением, энергично отталкиваясь и приземляясь на носки. Тренировать хват руками, чередующейся шаг во время лазания по гимнастической лестнице, Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость	- ОРУ №25  - Упражнение на релаксацию «Слон»  ТС: «Виды спорта-баскетбол».	- ходьба в чередовании с другими движениями (П) - прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком (О) - лазание по гимнастической стенке в сочетании со спуском по наклонной доске (П)	П.\и.: «Бездомный заяц»  Построение: в шеренгу, в колонну, парами
Продолжать учить принимать правильное положение тела, бросать мяч в цель, рассчитывая расстояние и силу броска. Продолжать учить сохранять равновесие, стоя на одной ноге, балансировать руками. Развивать быстроту, выносливость, ловкость, равновесие. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить находить своё место в строю, быстро перестраиваться, держать интервал.	- ОРУ №25 - Упражнение на релаксацию «Слон»  ТС: «Виды спорта-баскетбол».	- отбивать мяч от стены с поворотом, с отскоком от пола (П) - метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой (О) - стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперёд, назад (ласточка) (П)	П.\и.: «Бездомный заяц»  Построение: в шеренгу, в колонну, парами

МАРТ (3 неделя) Занятия № 57, 58 Тема: «Мир книг и песен для детей»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств(по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить сохранять темп и скорость при смене вида движения. Продолжать учить перепрыгивать неподвижную и качающуюся скакалку, сохранять определённую скорость и чёткость выполнения упражнений в чередовании ходьбы с другими движениями, учить сохранять естественные движения рук и лёгкость бега. Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Тренировать хват руками, чередующейся шаг во время лазания по гимнастической лестнице	- ОРУ №26  - Упражнение на релаксацию под русскую народную мелодию: «Хоровод»  ТС: «Виды спорта-футбол».	- ходьба в чередовании с другими движениями (З)- чередование ходьбы и бега (О) - прыжки через длинную скакалку(П) прыжки через скакалку с разбега (О)- лазание по гимнастической стенке в сочетании со спуском по доске (З)	П.\и.: «Пятнашки»  Построение в колонну, перестроение в колонну по два в движении
Продолжать учить принимать правильное положение тела, бросать мяч в цель, рассчитывая расстояние и силу броска. Продолжать учить сохранять равновесие, стоя на одной ноге, балансировать руками. Развивать быстроту, выносливость, ловкость, равновесие. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить находить своё место в строю, быстро перестраиваться, держать интервал.	- ОРУ №26  - Упражнение на релаксацию под русскую народную мелодию: «Хоровод»  ТС: «Виды спорта-футбол».	- отбивать мяч от стены с поворотом, с отскоком от пола (З) - метание в вертикальную и горизонтальную цель (П)- стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, на колене мешочек (О)- стоять в положении «ласточка» (З)	П.\и.: «Пятнашки»  Построение в колонну, перестроение в колонну по три в движении

МАРТ (4 неделя) Занятия № 59, 60 Тема: «Мир книг и песен для детей» – 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
Учить сохранять темп и скорость при смене вида движения. Продолжать учить перепрыгивать неподвижную и качающуюся скакалку, сохранять определённую скорость и чёткость выполнения упражнений в чередовании ходьбы с другими движениями, продолжать учить сохранять естественные движения рук и лёгкость бега. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Тренировать хват руками, чередующейся шаг во время лазания по гимнастической лестнице, Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость.	- ОРУ №27(под музыкальное сопровождение)  - Упражнение на релаксацию «Шалтай - Болтай»  ТС: «Виды спорта-теннис».	-чередование ходьбы и бега (П) - прыжки через длинную скакалку, стоя к ней лицом и боком (З)-прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега (П)- лазание по гимнастической стенке, поднимаясь с пролёта на пролёт (О)	П.\и.: «Мяч водящему»  Построение в колонну, перестроение в колонну по четыре в движении
Продолжать учить принимать правильное положение тела, бросать мяч в цель, рассчитывая расстояние и силу броска. Продолжать учить сохранять равновесие, стоя на одной ноге, на скамейке, балансировать руками. Развивать быстроту, выносливость, ловкость, равновесие. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.	- ОРУ №27 - Упражнение на релаксацию «Шалтай - Болтай» ТС: «Виды спорта-теннис».	- метание в горизонтальную, вертикальную цель (П)- стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, на колене мешочек (П)- стоять на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу (О)	П.\и.: «Мяч водящему»  Построение в колонну, перестроение в колонну по четыре в движении

МАРТ - АПРЕЛЬ (5 неделя) Занятия № 61, 62 Тема: «Мир книг и песен для детей»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств(по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить сохранять темп и скорость при смене вида движения. Продолжать учить перепрыгивать неподвижную и качающуюся скакалку, сохранять определённую скорость и чёткость выполнения упражнений в чередовании ходьбы с другими движениями. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Тренировать хват руками, чередующейся шаг во время лазания по гимнастической лестнице, Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость	- ОРУ №27  - Упражнение на релаксацию «Шалтай - Болтай»  ТС: «Виды спорта- теннис».	-чередование ходьбы и бега (П)- прыжки через длинную скакалку, стоя к ней лицом и боком (З) -прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега (П)- лазание по гимнастической стенке, поднимаясь с пролёта на пролёт (П)	П./и.: «Мяч водящему»  Построение в колонну, перестроение в колонну по четыре в движении
Продолжать учить принимать правильное положение тела, бросать мяч в цель, рассчитывая расстояние и силу броска. Продолжать учить сохранять равновесие, стоя на одной ноге, на скамейке, балансировать руками. Развивать быстроту, выносливость, ловкость, равновесие. Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить находить своё место в строю, быстро перестраиваться, держать интервал.	- ОРУ №27 - Упражнение на релаксацию «Шалтай - Болтай» ТС: «Виды спорта- теннис».	- метание в горизонтальную, вертикальную цель (З)- стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком (П) - стоять на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу (П)	П./и.: «Мяч водящему»  Построение в колонну, перестроение в колонну по четыре в движении

#### Апрель

АПРЕЛЬ (1 неделя) Занятия № 63, 64 Тема: «Космос вокруг нас» Тематические дни: –Всемирный День здоровья-, «День космонавтики» группа			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств(по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить запоминать расстояние, сохранять скорость в ходьбе с закрытыми глазами. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить соизмерять свои движения с движениями скакалки, энергично отталкиваться, прыгать и отбегать. Продолжать учить лезть по гимнастической лестнице, следить за правильностью хвата руками, двигаться с пролёта на пролёт. Развивать быстроту, выносливость.	- ОРУ №28  - Упражнение на релаксацию «Лимон»  ТС: «Если промочил ноги»	- ходьба с закрытыми глазами(О)чередование ходьбы и бега (З) - прыжки через скакалку (З) - лазание по лестнице, поднимаясь с пролёта на пролёт (П) - прыгать через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд (О)	П/и: «Космонавты»  Построение: в одну шеренгу, размыкание от начала влево на два шага
Учить принимать правильное положение тела при броске, энергично замахиваться. Учить сохранять равновесие на скамейке. Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, равновесие. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	- ОРУ №28 - Упражнение на релаксацию «Лимон»  - Упражнение на релаксацию «Спортсмены»  ТС: «Если промочил ноги»	- метание предметов разного веса(О)- стоять на скамейке, подняться на носки, опуститься (П)- стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, на колене мешочек с песком (З) - стоять на скамье на одной ноге, считать до 3-5, менять ноги (О)	П/и: «Космонавты»  Построение: в одну шеренгу, размыкание от начала влево на два шага

АПРЕЛЬ (2 неделя) Занятия № 65, 66 Тема: «Космос вокруг нас»			
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 запоминать расстояние, сохранять скорость в ходьбе с закрытыми глазами. Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Учить перепрыгивать предметы на бегу, не изменяя темпа движения. Продолжать учить соизмерять свои движения с движениями скакалки, энергично отталкиваться, прыгать и отбегать. Учить перелезть через предметы разными способами. Развивать быстроту, выносливость, укреплять мышцы ног, рук. Продолжать учить перестраиваться, следить за интервалом и дистанцией.	- ОРУ №29  - Упражнение на релаксацию «Невесомость»  ТС: «Для мусора – контейнер»	- ходьба с закрытыми глазами(П) - бег в среднем темпе по пересечённой (О) - прыгать через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд (П)- прыжки через вращающуюся скакалку (З) - перелезание через препятствия (О) - лазание с пролёта на пролёт (З)	П/и: «Полёт нормальный»  Построение: в шеренгу, в колонну, парами  Перестроение: из колонны разомкнуться на два шага назад
Продолжать учить принимать правильное положение тела при броске. Учить сохранять равновесие на скамейке. Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, равновесие. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Продолжать учить перестраиваться, следить за интервалом и дистанцией.	- ОРУ №29  - Упражнение на релаксацию «Невесомость»  ТС: «Для мусора – контейнер»	- стоять на скамейке, подняться на носки, опуститься (З) метание вдаль предметов разного (П)- стоять на скамье на одной ноге(П) - ходьба по узкой рейке скамьи с поддержкой (О)	П/и: «Полёт нормальный»  Построение: в шеренгу, в колонну, парами Перестроение: из колонны разомкнуться на два шага назад

АПРЕЛЬ (3 неделя) Занятия № 67, 68 Тема: «Весенний калейдоскоп»			
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 с закрытыми глазами. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Тренировать навык разноимённого способа лазания по гимнастической лестнице. Учить правильно разбежаться и приземляться в прыжках в высоту. Учить сохранять постоянную скорость, держать дистанцию в ходьбе. Развивать быстроту, выносливость, равновесие, координацию движений.	- ОРУ №30  - Упражнение на релаксацию «Холодный-тёплый»  ТС: «Потушенный костёр»	-ходьба с закрытыми глазами (З)-бег в среднем темпе по пересечённой местности (П) -продолжительная ходьба (О)- прыгать через скакалку (З)-прыжок в высоту с разбега (О) - перелезание через препятствия(П)	П./и.: «Резвый мешочек»  Построение в колонну, перестроение в колонну по два в движении
Продолжать учить принимать правильное положение тела при броске, соизмерять силу броска с весом предмета и дальностью полёта. Продолжать учить сохранять равновесие на скамейке. Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, равновесие. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Формировать правильную осанку. Учить правильно группироваться во время броска мяча в баскетбольное кольцо.	- ОРУ №30 - Упражнение на релаксацию «Холодный-тёплый»  ТС: «Потушенный костёр»	- метание вдаль предметов разного веса (З)-забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (О)-стоять на скамейке на одной ноге, считать до 3-5, чередовать правую и левую ногу (З) - ходьба по узкой рейке скамьи (П)	П./и.: «Резвый мешочек»  Построение в колонну, перестроение в колонну по три в движении

АПРЕЛЬ (4 неделя) Занятия № 69, 70 Тема: «Весенний калейдоскоп»			
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 формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить держать постоянный темп, перепрыгивать через предметы, держать дистанцию в беге; держаться за боковые рейки, держать равновесие в лазании по наклонной верёвочной лестнице. Тренировать навык прыжка в высоту. Продолжать учить сохранять постоянную скорость, держать дистанцию в ходьбе. Развивать быстроту, выносливость, равновесие, координацию движений. Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, уверенность в себе.	- ОРУ №31  - Упражнение на релаксацию «Шалтай - Болтай» №22  ТС: «Не ломай растения зря»	-бег в среднем темпе по пересечённой местности (З)  -продолжительная ходьба в спокойном темпе (П)  - лазание по наклонной верёвочной лестнице (П)-прыжок в высоту с разбега (высота 20-40см) (П)  -перелезание через скамью, мягкий модуль (З)	П./и.: «Уголки» № 11.12  Построение в колонну, перестроение в колонну по четыре в движении
Продолжать учить принимать правильное положение тела при броске, соизмерять силу броска с расстоянием до баскетбольного кольца. Продолжать учить сохранять равновесие на скамейке. Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, равновесие. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Формировать правильную осанку Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, уверенность в себе.	- ОРУ №31  - Упражнение на релаксацию «Шалтай - Болтай» №22  ТС: «Не ломай растения зря»	-забрасывание мяча в баскетбольную корзину (П)  - ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с поддержкой (З)	П./и.: «Уголки»  Построение в колонну, перестроение в колонну по четыре в движении

## Май

МАЙ (2 неделя) Занятия № 71, 72 Тема: «Санкт-Петербург, город, в котором мы живём. День Победы!»			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств(по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить сохранять определённую скорость в чередовании ходьбы и бега, естественные движения рук и лёгкость бега. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить прыгать через короткую скакалку разными способами. Учить захватывать канат руками и фиксировать его ногами. Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы рук, ног, спины. Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №32  - Упражнение на релаксацию «Мы становимся всё выше»  ТС: «Зачем надо переодеться после физкультуры?»	- продолжительная ходьба в спокойном темпе 30-40мин, медленный бег в течение 1.5 – 2мин (О)- прыгать через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд (З)- лазание по наклонной верёвочной лестнице (З)- попытаться лазать по канату (О)	П./и.: «На параде»  Построение: в одну шеренгу, перестроение в круг, перестроение в два круга
Продолжать учить бросать мяч в корзину, рассчитывая расстояние и силу броска. Закреплять умение ходить по узкой рейке, ставить ногу на середину, смотреть вперёд. Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, равновесие. Формировать правильную осанку. Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №32  - Упражнение на релаксацию «Мы становимся всё выше»  ТС: «Зачем надо переодеться после физкультуры?»	- забрасывание мяча в баскетбольную корзину (П)  - ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи с поддержкой (З)	П./и.: «На параде»  Построение: в одну шеренгу, перестроение в круг, перестроение в два круга

МАЙ (3 неделя) Занятия № 73, 74 Тема: «Санкт – Петербург – город, в котором мы живём. Достопримечательности»			
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 сохранять определённую скорость в чередовании ходьбы и бега, естественные движения рук и лёгкость бега. Учить разбегаться, отталкиваться одной ногой и приземляться на две в прыжках с разбега в длину. Продолжать учить прыгать через короткую скакалку разными способами. Закреплять умение прыгать в высоту с разбега. Продолжать учить перехватывать канат руками и фиксировать его ступнями. Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №33 - Упражнение на релаксацию «Наши алые цветки»  ТС: «Спортивная обувь в спортзале и на спортплощадке»	- продолжительная ходьба в спокойном темпе, медленный бег (П)- прыжок в высоту с разбега (З)- прыгать через короткую скакалку (З) - прыжок в длину с разбега (О) - попытаться лезть по канату (П)	П.\и.: «Атланты – Кариатиды»  Построение: в шеренгу, в колонну, парами
Закреплять умение бросать мяч в корзину, рассчитывая расстояние и силу броска. Продолжать учить ходить по узкой рейке, ставить ногу на середину, смотреть вперёд. Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, равновесие. Формировать правильную осанку. Воспитывать взаимовыручку, желание прийти на помощь другому ребёнку. Воспитывать любовь к родному городу. Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №33  - Упражнение на релаксацию «Строим дом» ТС: «Спортивная обувь в спортзале и на спортплощадке»	- забрасывание мяча в баскетбольную корзину (З) - ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи с поддержкой (З)	П.\и.: «Атланты – Кариатиды»  Построение: в шеренгу, в колонну, парами

МАЙ (4 неделя) Занятия № 75, 76 Тема: «Санкт – Петербург – город, в котором мы живём. История»			
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 сохранять определённую скорость в чередовании х. и бега, естественные движения рук и лёгкость бега. Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить чередовать разбег с отталкиванием одной ногой и приземлением на две. Продолжать учить перехватывать канат руками и фиксировать его ступнями. Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость. Укреплять мышцы рук, ног, спины. Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №34 - Упражнение на релаксацию «Лебеди в Летнем саду»  ТС: «Как органы чувств помогают бегать?»	- продолжительная ходьба в спокойном темпе 30-40мин, медленный бег в течение 1.5 – 2мин (З)  - прыжок в длину с разбега (П)  - попытаться лезть по канату (З)	П.\и.: «Камни для Петербурга»  Построение в колонну, перестроение в колонну по два в движении
Учить правильной стойке в броске мяча, правильному хвату мяча ладонями, рассчитывать расстояние и силу броска. Учить правильно держаться за руки, кружиться в одном темпе, учитывая возможности партнёра Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, равновесие. Формировать правильную осанку. Педагогическое наблюдение за детьми.	- ОРУ №34 - Упражнение на релаксацию «Лебеди в Летнем саду»  ТС: «Как органы чувств помогают бегать?»	- бросание мяча вдаль из-за головы, от груди(О) - кружиться парами, держась за руки (5-10с) (О)	П.\и.: «Камни для Петербурга»  Построение в колонну, перестроение в колонну по три в движении

МАЙ (5 неделя) Занятия № 77, 78 Тема: «Санкт – Петербург – город, в котором мы живём. День города»			
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 сохранять определённую скор. в чередовании х. и бега, естественные движения рук и лёгкость бега. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Продолжать учить разбегаться с 2-3 шагов, отталкиваться одной ногой, приземляться на две. Продолжать учить перехватывать канат руками и фиксировать его ступнями. Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость. Укреплять мышцы рук, ног, спины. Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №35 - Упражнение на релаксацию «Ленивая кошечка» №1  ТС: «Хорошее настроение помогает побеждать!»	- продолжительная ходьба в спокойном темпе 30-40 мин, медленный бег в течение 1.5 – 2 мин (3)  - прыжок в длину с разбега (на расстояние не менее 100 см) (3)  - попытаться лазать по канату (3)	П.\и.: «Фонтан»  Построение в колонну, перестроение в колонну по четыре в движении
Закреплять умение правильной стойки в броске мяча, правильному хвату мяча ладонями, рассчитывать расстояние и силу броска. Продолжать учить правильно держаться за руки, кружиться в одном темпе, учитывая возможности партнёра. Формировать правильную осанку. Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, равновесие Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №35 - Упражнение на релаксацию «Ленивая кошечка» ТС: «Хорошее настроение помогает побеждать!»	- бросание мяча двумя руками от груди, из-за головы (II) - кружиться парами, держась за руки (II)	П.\и.: «Фонтан»  Построение в колонну, перестроение в колонну по четыре в движении

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