



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 6–7 лет
на 2022 – 2023 учебный год

Разработал:
инструктор
по физической культуре
Семёнова И.М.

Санкт-Петербург

2022

Содержание

I	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы. Планируемые результаты.	5
II	Содержательный раздел	
2.1.	Содержание образовательной работы с детьми по физическому развитию	7
2.2.	Комплексно-тематическое планирование	15
2.3.	Содержание физкультурно – оздоровительной работы в летний период	26
2.4.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы. Способы поддержки детской инициативы. Реализация ОО «Физическое развитие» через интеграцию образовательных областей	27
2.5.	Формы взаимодействия с родителями воспитанников	31
III	Организационный раздел	
3.1.	Организация режима работы	32
3.2.	Культурно-досуговая деятельность	35
3.3.	Развивающая предметно-пространственная среда	36
3.4.	Учебно – методический комплект	38
3.5.	Список литературы	38
	Приложение. Календарное планирование НОД на 2022-2023 учебный год	39

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

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

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

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

Исходя из поставленной цели, формируются следующие задачи:

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

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

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

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20"Санитарно эпидемиологические требования 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 подготовительной к школе группы и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

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

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

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

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

Климатические особенности

Климатические условия Северо-Западного региона имеют свои особенности:

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

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

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

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

- **Холодный (учебный) период** (сентябрь – май) - составляется определенный режим дня и расписание непосредственно образовательной деятельности;

- **Теплый, летний период** (июнь - август) - составляется другой режим. Жизнедеятельность в теплый период преимущественно организуется на открытом воздухе.

- **Вариативные режимы** (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
7			
9			

Возрастные особенности детей 6-7 лет (группы №7, №9)

Физическое развитие

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

1.2.Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Демонстрирует координированные движения: ловит мяч двумя руками, бегает и перепрыгивает, не теряя равновесия, прыгает через скакалку
- Удерживает равновесие: стоит на одной ноге, -идет по узкой полосе, проходит по низкому брусу
- .Использует координированные движения, проявляет способность координации глаз/рука
- .Соблюдает правила ежедневной гигиены, здорового образа жизни: моет руки, когда нужно, по мере необходимости, заботится о чистоте зубов, знает, что такое правильная пища, регулярно упражняется в движениях и отдыхе
- Знает части тела и их функции: знает важнейшие части тела и их функции, охраняет части тела, органы, может описать характер физической боли или неудобства, их места
- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.

- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 - 5 м, метать предметы на расстояние 5 – 12 м.
- Перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, под музыку, по словесной инструкции.
- Следить за правильной осанкой.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Участвовать в играх с элементами спорта (баскетбол, футбол)

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 (6-7 лет)	Этапы наблюдений	
		I	II
Физическое развитие	1. Демонстрирует координированные движения - ловит мяч двумя руками - бегает и перепрыгивает, не теряя равновесия - прыгает через скакалку (одним из способов)		
	2. Удерживает равновесие - стоит на одной ноге - идет по узкой полосе -проходит по низкому брусу		
	3. Использует координированные движения - проявляет способность координации глаз/рука - застегивает молнии и пуговицы, завязывает шнурки - режет по линии		
	4. Соблюдает правила ежедневной гигиены, здорового образа жизни - моет руки, когда нужно, по мере необходимости - заботится о чистоте зубов, знает, что такое правильная пища. - регулярно упражняется в движениях и отдыхе		
	5. Знает части тела и их функции - знает важнейшие части тела и их функции - охраняет части тела, органы - может описать характер физической боли или неудобства, их места		

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	Челночный бег 5х6м		Прыжки через скакалку 30с		Прыжок в длину с места		Отбивание мяча от пола за 30с		Метание в вертикальную цель		Подъём туловища в сед (30с)		Результат	
		сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май

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

7 лет

Тест			1 балл- в развитии	2 балла- при умеренной поддержке	3 балла- самостоятельно
Челночный бег 5х6м (сек)	мальчики		18.4-16.6	16.5-13.1	13.0-11.3
	девочки		19.1-17.1	17.0-12.9	12.8-10.8
Прыжок в длину с места (см)	мальчики		86-103	104-135	136-152
	девочки		88-101	102-126	127-140
Подъём туловища в сед из положения лёжа 30сек (кол-во раз)	мальчики		8-11	12-17	18-21
	девочки		7-11	12-17	18-22
Прыжки через скакалку 30сек (кол-во раз) дев.	мальчики		1-5	6-16	17-23
	девочки		1-9	10-25	26-34
Отбивание мяча за 30сек (кол-во раз)	мальчики		1-12	13-38	39-52
	девочки		1-10	11-37	38-52
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.

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.).

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях. Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Развивать инициативность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту.

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области

спорта.

Подвижные игры. Учитывать детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учитывать придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в

горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

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

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

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

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

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега.

Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

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

Элементы кёрлинга (на полу спортзала). Запускать кубик так, чтобы он скользил по полу в сторону мишени. Выбивать скользящим кубиком кубики соперника.

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

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
Оптимизация режима			
1	Определение оптимальной нагрузки, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	постоянно	в теч. года
2	Соблюдение вариативных режимов	постоянно	в теч. года
3	Щадящий режим в адаптационный период (для вновь поступающих детей, детей после болезни)	постоянно	в теч. года
Охрана психического здоровья			
1	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно несколько раз в день	в теч. года
Профилактика заболеваемости			
1	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно несколько раз в день	в теч. года
2	Дыхательная, зрительная гимнастика в игровой форме	3 р. в день во время утр. зарядки, на прогулке, после сна	в теч. года
3	Хождение босиком по «дорожке здоровья» (профилактика плоскостопия)	После сна, во время физкультурных занятий, в самостоятельной двигательной деятельности	в теч. года
4	Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, терренкуры	2 раза в неделю	в теч. года
5	Реализация оздоровительного проекта «Я–сам!» 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 температуры - в межсезонье, при эпидемии гриппа, ОРВИ, при карантине)	Соответствующие периоды	в теч. года
Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка			
1	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года) Контрастные воздушные ванны	ежедневно	в теч. года
2	Прогулки на воздухе в любую погоду (с соблюдением вариативного режима)	ежедневно	в теч. года
3	Хождение босиком по «дорожке здоровья» (профилактика плоскостопия)	ежедневно	в теч. года

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

Спортивно-оздоровительная технология «ТИСА» позволяет решать задачи профилактики предотвращения травматизма детей:

- Профилактики плоскостопия и нарушений осанки;
- Укрепление мышц живота и поясницы направленные на регуляцию мышечного тонуса;
- Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани;
- Тренировку функций равновесия, вестибулярного аппарата и улучшения биохимического двигательного паттерна; Улучшения вегетативной реактивности, чувствительности и оптимизации реакций срочной адаптации к физической нагрузке.

Основные задачи

- Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечнососудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
- Укреплять мышечный тонус в двигательной активности.
- Укрепить мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.
- Удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.
- Развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.
- Научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

Основное содержание занятий

Цель. Учить детей начинать и заканчивать выполнять задание по сигналу взрослого. Не сходить с тренажера во время выполнения упражнения другими детьми	На всех тренажерах – продолжительность нахождения на тренажере 1 мин. со сменой четырех разных тренажеров. 1. Бегущая по волнам 2. Велотренажер 3. Силовой тренажер. 4. Беговая дорожка
Цель. Познакомить детей с оборудованием «ТИСА». Рассказать о правилах, способах пользования; о правилах безопасности при пользовании оборудованием. 1. Упражнять в равновесии 2. Профилактика плоскостопия	Жесткий модуль ТИСА (виброскамейка). Упр. «Самолеты» 2. Гибкий модуль большой ТИСА (вибродорожка большая) Ходьба с разным положением стоп 3. Устройство для вестибулярного аппарата ТИСА (вестибулоплатформа) Упр. Отвести одну ногу в сторону, держась за верев.
Цель. Продолжать знакомить детей с оборудованием «ТИСА». Закрепить правила, способы пользования; правила безопасности при пользовании оборудованием. 1. Тренировать мелкую мускулатуру рук. 2. Развивать основные мышцы рук, ног, спины.	. Катоактин ТИСА ▪ Упражнение для рук. Катание подвижной части катоактина ладонями поочередно. . Универсальный многофункциональный тренажер ТИСА ▪ Ползти вверх по скату, помогая руками, съезжать вниз, в конце упереться ногами
Цель. Продолжать заниматься на тренажерах. Укреплять основные группы мышц ног, рук, спины; развивать выносливость, силу	На всех тренажерах – продолжительность нахождения на тренажере 1 мин. со сменой четырех разных тренажеров. 1. Бегущая по волнам 2. Велотренажер 3. Силовой тренажер. 4. Беговая дорожка
Цель. Продолжать знакомить детей с оборудованием «ТИСА». Закрепить правила, способы пользования; правила безопасности при пользовании оборудованием. 1. Упражнять во влезании и спускании по наклонной лестнице вверх и вниз; спускание по наклонной доске сидя. 2. Тренировать мышцы глаз с целью расслабления.	. Горка корректирующая ТИСА Влезание по наклонной лестнице вверх и по наклонной лестнице спускании вниз; спускание по наклонной доске сидя, ноги вместе, руки в стороны.
Цель. Продолжать знакомить детей с оборудованием «ТИСА». Закрепить правила, способы пользования; правила безопасности при пользовании оборудованием.	Гибкий модуль малый ТИСА (вибродорожка массажная) ▪ В положении сидя прорабатываются руки, туловище, живот. создать предпосылки, предотвращающие травматизм; проработать переднюю, среднюю, заднюю часть стопы Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм. ▪ Продвижение ступни поочередно по устройству; наступание на «кочки».
Цель. занятий с детьми на оборудовании «ТИСА». ▪ Учить расслабляться во время нахождения на оборудовании, в положении лежа. ▪ Упражнять держать равновесие, стоя на одной ноге; ▪ Ходить на пятках и на носках.	Жесткий модуль ТИСА (виброскамейка) ▪ Лежать на животе. ▪ Положить на виброскамейку ноги от колена до стопы. Гибкий модуль большой ТИСА (вибродорожка большая) ▪ Держать равновесие, стоя на одной ноге. Вторую ногу держать рукой. Поочередно меняя ноги. ▪ Ходить на пятках и на носках

<p>Цель. Продолжать заниматься с детьми на оборудовании «ТИСА». Упражнять держать равновесие, стоя на одной ноге;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Согласовывать движения рук и ног. ▪ Развивать и укреплять мышцы спины, рук. ▪ Профилактика плоскостопия ▪ Упражнять в релаксации 	<p>Катоактин ТИСА</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Стоя, подняв ногу и согнув в колене вертеть коленкой подвижную часть катоактина, удерживая его обеими руками. ▪ Стоя, поставив одну ногу на катоактин, стоящий на полу, крутить ступней подвижную часть катоактина. <p>Универсальный многофункциональный тренажер ТИСА</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Взявшись руками за перекладину, сидя лицом к тренажеру наклоняться вперед. ▪ И.п. то же лежа на животе прогнуться как « лук».
--	--

- 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. День знаний. «Здравствуйте, Я пришел!» Я и мои друзья. 2. Школа. «С днём рождения, Красное Село!»	Маршировать по залу под музыку: «Учат в школе», бег с переходом в ходьбу, по ходу дети берут гимнастические 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 другую 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). Ходьба по залу, по ходу дети складывают палки на место.	<u>Задачи:</u> Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться, чтобы бег был естественным, лёгким, ритмичным, с хорошей осанкой, непринуждённым положением рук, головы, туловища. Тренировать выполнение упр. легко и ритмично. Развивать выносливость, укреплять мышцы ног, спины, живота, координацию движений. Продолжать работу над улучшением техники прыжка Совершенствовать технику ползания, развивать смелость. Развивать умение правильно оценить направление полёта мяча с силой броска. Учить контролировать своё полож. тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения. Тренировать точность и непринуждённость движений. <u>Содержание:</u> -ходьба скрестным шагом -бегать отводя назад согнутые ноги в коленях -прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом -прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево -прыжок вверх из глубокого приседа -бросание мяча вверх и ловля двумя руками, одной рукой -ходьба по доске, скамье -ходьба по скамье, посередине перешагнуть палку, верёвку -ходьба по скамье с пролезанием в обруч -ползание по скамейке на четвереньках назад	«Я буду ходить в школу в Красном Селе!». <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> два портфеля, тетради – 2, азбуки – 2, ручки – 2, карандаши в пачках – 2, ластик – 2, куклы – 2, резиновые игрушки – 2, знаки переходов (наземный, подземный, надземный), мягкий тоннель, гимнастическая скамья, пешеходный переход, обручи по количеству детей. <u>Игровое упражнение:</u> «Кто быстро и правильно соберёт портфель», <u>Подвижные игры:</u> «Светофор», «Пройди бесшумно», «Строим мост»
Октябрь	1.	Здравствуй, лес, (широко развести руки в	<u>Задачи:</u>	«Угадай сказку».

	<p>Осенний лес-полон чудес</p> <p>2. По страницам детских книг (русские народные сказки)</p>	<p>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 стор) Что за зверь? (приставив одну руку ко лбу«козырьком») Какая птица? Всё открой, не утай (наклоны вперёд с вытягиванием рук вперёд) Ты же видишь – мы свои В лесную чашу мы попали (сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги вместе вытянуты вперёд) И грибочки увидали (тянуть от себя – на себя носки) 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 сторону) 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)</p>	<p>Учить ходить широким шагом слегка замедленно, сохраняя обычную координацию ног и рук. Учить бежать на носках с прямой спиной, выбрасывая прямую ногу вперёд. Продолжать учить держать ноги вместе, мягко приземляться, регулировать силу толчка в прыжках. Учить точно придерживать направления броска мяча, точно принимать мяч, делая шаг навстречу. Развитие глазомера, точности, равновесия, укрепление мышц ног, плечевого пояса, рук. Тренировать точность и непринуждённость движений. <u>Содержание:</u> -ходьба широким шагом -бегать, поднимая вперёд прямые ноги -прыгать вверх с разбега, доставая рукой до подвешенного предмета -прыжки с продвижением вперёд -прыжки с продвижением вперёд по гимнастической скамейке -бросание мяча др. др. с хлопком, с повор., с отскоком от земли, в косом направлении -ходить по скамье приседая на одной ноге, а др. пронося прямой вперёд сбоку скамейки -ползать по скамье на животе и на спине, подтягиваясь руками</p>	<p><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.Развивать интерес к народным сказкам. <u>Оборудование:</u> листья дуба и клёна по количеству детей, гимнастическая скамья, канат, мягкие модули – 9, стойки для подлезания и перешагивания –4, гимнастические маты – 2, тоннели – 2, степ – платформы – 5, мячи большие – 10, ролик гимнастический – 2-3, батут – 1, плоские цифры, репродукции осенних пейзажей, иллюстрации к сказкам, сосновые шишки по количеству детей, гимнастические коврики. <u>Игровые упражнения:</u> «Репка», «Змей Горыныч». <u>Подвижные игры:</u> «Водяной», «Бабушка Яга».</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>1.Путешествие по России. День народного единства. 2.День матери (4-ая неделя)</p>	<p>1-Дружно помогаем маме (ходьба на месте), Мы бельё полощем сами – (и.п.: ноги шире плеч, руки внизу. Не отрывая ног от пола, отвести руки в стороны, вернуться в и.п. То же в другую сторону (6 раз)), Раз, два, три, четыре – (и.п.: ноги врозь, руки вдоль туловища. На каждый счёт: руки вперёд, в стороны, вверх, вниз). Потянулись, наклонились – (и.п.: то же. Поднять руки вверх, встать на носочки, затем опустить руки, наклониться вперёд, руки опустить). Хорошо мы потрудились – (и.п.: ноги шире плеч, руки на поясе. Повороты в стороны, ступни на месте). 2-Три очень милых феечки–(и.п.: ноги вместе,</p>	<p><u>Задачи:</u> Тренировать выполнение движений легко и ритмично. Совершенствовать технику, добываясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение прокатывать мяч в заданном направлении. Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения; - развивать силу, ловкость, выносливость, саморегуляцию. <u>Содержание:</u> -ходьба в приседе и полуприседе -бег прыжками прыжки боком с продвижением вперёд, перепрыгивая через линию</p>	<p>«Путешествие по России»</p> <p><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> кегли, степ – платформы,</p>

		руки на поясе. Вытянуть ногу вперёд, вытянуть носок, поменять ноги), Сидели на скамеечке – (сесть на пол, вытянуть ноги, руки в упоре сзади), И, съев по булке с маслицем, - (и.п.: сидя на полу, ноги вместе вытянуты вперёд, руки ладонями в упоре сзади. Потянуть на себя носки, наклониться вперёд, дотронуться ладонями до ступней, вернуться в и.п.) Сумели так замаслиться, – (и.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки сзади в упоре на локтях. Попеременное выпрямление ног вверх), Что мыли этих феечек из трёх садовых леечек –(и.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Поднимание одновременно вверх рук и ног)	-прыжки с продвижением вперёд с зажатым между коленей предметом -катание друг другу набивного мяча -бросание мяча разными способами -отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд -ходьба по скамье с хлопками под ногами -ходьба по скамье с перепр. через верёвку -ходьба по горизонтальному и накл. буму -ползание по полу на животе	мягкие модули, мяч, платок, дуги, верёвка. <u>Игровые упражнения:</u> полоса препятствий <u>Подвижные игры:</u> «Города России», «Горелки с платком», «Верёвочка»
Декабрь	1. Волшебница-зима 2. Встречаем Новый год	Упражнения 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> Совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения <u>Содержание:</u> -ходьба выпадами -бег в сочетании с другими движениями -во время ходьбы перепрыг. через предметы -прыгать на одной ноге, продвигаясь вперёд и толкая перед собой камешек -прыжки через линию на одной ноге вперёд и назад, вправо и влево -бежать, отбивая мяч о пол двумя руками, одной рукой, -ходьба на четвереньках по доске, скамейке -ходьба по узкой рейке гимнаст. скамейки -ходьба по шнуру по – медвежьей -ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони	«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 со сверстниками, приучение к инициативе в разнообразных видах деятельности. Оборудование: иллюстрация месяца декабря из сказки «Двенадцать месяцев», клюшки, 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> - «Игра в снежки», «Катание на санках», «Игра в хоккей», полоса препятствий: «Спасаем Кая».) <u>Подвижная игра:</u> «Белые медведи».
Январь	1. Мир вокруг нас (живая, неживая природа, рукотворн	«Явления природы» «Падающий снег» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-4-медленно поднимать руки через стороны вверх, одновременно выполняя круговые	<u>Задачи:</u> Совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить принимать правильное положение в	«Мир вокруг нас» <u>Задачи:</u> 1.Создание эмоционально – положительного настроения во время двигательной активности. 2.Развитие психических процессов.

	ый мир)	<p>движения кистями обеих рук.5-8-медленно опускать прямые руки вниз, одновременно выполняя круг движ кистями рук. 7 р. «Крупный град»</p> <p>Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.</p> <p>1—3 — пружинящие наклоны вперед, пальцы рук стучат по полу при каждом наклоне.4 — вернуться в исходную позицию. 8 раз.</p> <p>«Проливной дождь»</p> <p>Исходная позиция: сидя на полу, ноги вперед, руки в упоре сзади.1-2-поднять прямые ноги вверх.3-опустить правую ногу.4- опустить левую ногу. 8 раз</p> <p>«Разноцветная радуга»</p> <p>Упражнение, придуманное детьми</p> <p>Показ ребенка. Повторить 7 раз. «Страшный холод»</p> <p>Исходное положение: стоя на коленях, руки опущены.1—2 — сесть на пол справа, обхватить себя руками.</p> <p>3_4 — вернуться в и.п., по 4 раза</p> <p>«Легкий ветерок»</p> <p>Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс.1—2 — плавно отвести правую руку в сторону, одновременно правую ногу выставить вперед на носок, губы свернуть трубочкой и произнести звук «у-у-у».3-4-и.п.. 8 раз</p> <p>«Попрыгаем»</p> <p>И.п.: основная стойка, руки на пояс.</p> <p>20 прыжков на левой ноге, 20 прыжков на правой ноге, 10 шагов. 3 раза.</p>	<p>прыжках, пружинить, энергично взмахивать руками. Учить отбивать мяч от пола в движении. Добиваться активного движения кисти руки при отбивании мяча. Учить ходить спиной впер. по линии, учитывая напр. и расст. Укреплять мышцы спины, рук, ног. Развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость. Воспитывать командный дух, взаимопомощь, ответственность за свои действия.</p> <p><u>Содержание:</u></p> <p>-ходьба спиной вперед</p> <p>-бег широким шагом через препятствия</p> <p>-бег из разных стартовых положений</p> <p>-прыжок в длину с места</p> <p>-прыжки вверх и вниз по наклонной доске</p> <p>-прыжок с высоты 30-40 см</p> <p>-отбивать мяч о пол одной рукой, продвигаясь по кругу</p> <p>-отбивать мяч о пол,продвигаясь«змейкой»</p> <p>-ходьба по линии спиной вперед</p> <p>-ходьба по скамейке спиной вперед</p> <p>-лазание на четв. по горизонт лестнице</p>	<p>3.Развитие умения творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучение к инициативе в разнообразных видах деятельности.</p> <p><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.</p> <p><u>Игровые упражнения :</u> «Построй дорожку», Полоса препятствий (разнообразие рельефа Земли).</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Шишки – мячи», «Салки в два круга».</p>
Февраль	1.Народное творчество (Год народного творчества в России) 2.Семья	<p>Ходьба по кругу, по ходу дети берут мячи.</p> <p>1) И. п.: мяч внизу. 1 — мяч вверх, прогнуться; 2 — и. п. (6—8 раз).</p> <p>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).</p> <p>3) И. п.: мячверху, ноги на ширине плеч. 1 — наклон, положить мяч; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон, взять мяч; 4 — и. п. (6—8 раз).</p>	<p><u>Задачи:</u></p> <p>Учить тянуть носок во время ходьбы гимнастич. шагом, по сигналу менять вид ходьбы. Учить принимать правильное положение в прыжках с места, пружинить, энергично взмахивать руками, правильно приземляться. Добиваться активного движения кисти руки при броске, учить правильной стойке при броске мяча. Тренировать лазать по гимнастической лестнице быстро, чередующимся шагом. Воспитывать умение сохр. прав. осанку в</p>	<p>«Мы – мастера»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <p>1.Создание эмоционально – положительного настроения во время двигательной активности.</p> <p>2.Развитие психических процессов.</p> <p>3.Развитие умения творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучение к инициативе в разнообразных</p>

		<p>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).</p> <p>5) И. п.: мяч внизу. Отбивание мяча о землю правой, а затем левой рукой (3—4 раза).</p> <p>6) И. п.: мяч впереди на земле, руки на поясе. 1 — перепрыгнуть мяч; 2 — повернуться (10—12 прыжков).</p> <p>Спокойная ходьба с мячами в руках.</p>	<p>разл видах деятельности. Формировать начальные представления о ЗОЖ.</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба гимнастическим шагом -бег на скорость – дистанция 30 м -прыжок с высоты 30-40 см за линию, -прыжок с высоты с поворотом на 180 гр. -метание в горизонтальную цель -метание в вертикальную цель -ходьба приставными шагами по обручу -стоя на скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться на скамейку -лазание по гимнастической стенке 	<p>видах деятельности.</p> <p>4.Прививать интерес к народному творчеству, любовь к Родине.</p> <p><u>Оборудование:</u> деревянные ложки - 6, массажная дорожка, гимнастические скамейки – 2, маты – 4, тоннели – 2, гимнастический бум, парашют, футбольные мячи – 2, обручи – 5.</p> <p><u>Игровые упражнения:</u> «Плетём кружева», «Дед Мазай».</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Узоры и ребята», «Заря – заряница», «Солнышко», «Ложкари»</p>
Март	<p>1.Время (секунды, часы, дни, недели, месяца)</p> <p>2 Мир книг и песен для детей</p>	<p>1) И.п.: ноги шире плеч, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулак. «В понедельник мы стирали»: разгибание поочередно рук вперёд – вниз 6 раз; опустить руки вниз, раскачивание рук в стороны (полоскание) – 4 раза; потянуться вверх, разжимать и сжимать пальцы (вешаем бельё) – 4 раза.</p> <p>2) И.п.: ноги шире плеч, руки согнуты, локти направлены в стороны. «Пол во вторник подметали»: раскачивание в стороны с отведением поочередно локтей в стороны – 8 раз.</p> <p>3) И.п.: ноги на ш.п., руки вытянуты вперёд. «В среду мы пекли калач»: хлопки в ладони со сменой положения рук одна ладонь над другой – 8 раз.</p> <p>4) И.п.: ноги вместе, руки согнуты, локти прижаты к бокам, ладони открыты. «А в четверг играли в мяч»: полуприсед – выпрямиться, поднять руки вверх, имитация броска мяча – 5-6 раз.</p> <p>5) И.п.: ноги на ш.п., руки согнуты перед собой. «Чашку в пятницу помыли»: вращательно – возвратные движения кистями рук поочередно (одна рука держит чашку, вторая её моет и наоборот).</p> <p>6) И.п.: ноги на ш.п., руки внизу. «А в субботу торт купили»: приседания, вытягивая руки вперёд – 4-6 раз, прыжки на месте – 6</p>	<p><u>Задачи:</u></p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить разбегаться, энергично отталкиваться и приземляться, учитывая расстояние и свою скорость в прыжках с разбега на предмет. Учить метанию в цель из разных положений. Учить разным способам перелезания. Воспитывать внимательное отношение к товарищам во время игры, умение самостоятельно организовать игру</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба в разных построениях -челночный бег (5 раз по 10 м) -прыжок на предмет с разбега -прыжки с короткой скакалкой -метание в цель из разных исходных положений -метание в движущуюся цель - метание вдаль с нескольких шагов -бросать и ловить мяч парами, стоя на скамейке -прыжки на двух ногах с продв. вперёд по наклонной дорожке -сидя на скамейке поперёк с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги; сидя поворачиваться на 360 гр. направо и налево 	<p>«Час и Минутка»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Создание эмоционально – положительного настроения во время двигательной активности. 2.Развитие психических процессов. 3.Развитие умения творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучение к инициативе в разнообразных видах деятельности. <p><u>Оборудование:</u> малые мячи – по 3 на каждого ребёнка, массажная дорожка, большой обруч–2, кубики - 12, гимнастические палки – одна большая, другая поменьше, верёвки - 2 , кегли - 6, мешочки с песком, картонный макет часов.</p> <p><u>Игровые упражнения:</u> «Собери циферблат часов», хождение босиком по массажной дорожке</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Не зевай, за Минуткой поспевай!», «Ловишка»</p>

		раз. 7) И.п.: ноги на ш.п., руки внизу. «В воскресенье, в воскресенье мы идём на день рождения!» Потянуться вверх – 3-4 раза.		
Апрель	1. Космические просторы 2. Земля - наш общий дом	Упражнения 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 р). 4) И. п.: ноги на ширине плеч, палка сверху. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую 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> Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить согласовывать движения рук и ног в прыжках со скакалкой. Учить метанию в цель с места и в движении. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге. Учить держать равновесие, стоя на одной ноге. <u>Содержание:</u> -ходьба с закрытыми глазами -чередование ходьбы и бега -прыжки через длинную и короткую скакалку -забрасывание мяча в баскетбольную корзину -отбивание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола) -после бега, прыжков, кружения делать ласточку -лазание по канату	«Полёт нормальный!» <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 фитбольные – 2, обручи большие – 4. <u>Игровые упражнения:</u> «Построй ракету», «Возвращение на Землю». Подвижные игры: «Полёт нормальный», «Астероиды»
Май	Мой любимый город- Санкт-Петербург	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 раз). 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 др.сторону 6 р	<u>Задачи:</u> Продолжать учить держать осанку во время ходьбы, регулировать силу отталкивания в беге по пересечённой местности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить спускаться по диагонали с гимнастической стенки. Продолжать учить работать с мячом, выполняя разные задания. Педагогическое наблюдение за детьми <u>Содержание:</u> -продолжительная ходьба 40-45 мин -бег по пересечённой местности -медленный бег в течение 2-3 мин -прыжок в высоту с разбега -прыжок 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, мягкие

		<p>5) И. п.: руки на поясе. 1 — поднять правую ногу вперед, носок оттянуть; 2-и. п.; 3-4-то же другой ногой. 5-6 р</p> <p>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 втором круге поставить флажок на место.</p>	<p>-прыгать через обруч, вращая его как скакалку</p> <p>-бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями</p> <p>-метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы</p> <p>-прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком</p> <p>-встать и сесть без пом. рук, удерживая на голове мешочек с песком</p> <p>-лазание по гимнастической стенке: вверх по одному пролёту, вниз – по диагонали</p>	<p>модули,</p> <p><u>Игровые упражнения:</u> «Перенеси камни», «Найди и назови».</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Атланты и Кариатиды», «Фонтаны Петергофа»</p>
Июль-август				
12.07-16.07.	«Неделя природы»	<p>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.</p>	<p><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.</p> <p><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 вперед - пролезание в тренажёр «Кольца». - забрасывание мяча в баскетбольную корзину</p> <p><u>Подвижные игры</u> «Если нравится тебе», «Чьё звено скорее соберётся»</p>	<p>Игра-путешествие «Летнее приключение»</p> <p><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</p> <p>Музыкально – ритмическая композиция «Песенка о лете»</p> <p><u>Игровое задание</u> «Когда это бывает?»</p> <p><u>Подвижные игры:</u> ««Если нравится тебе» , «Лягушка и комары»</p>
19.07-23.07.	«По морям и рекам»	<p>Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «Кораблики»: Дыхательная гимнастика. Ходьба по оздоровительным дорожкам, хороводные</p>	<p><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.</p>	<p>Музыкально-спортивный праздник «Морское путешествие»</p> <p><u>Задачи:</u> 1.Создать эмоционально – положительное настроение во времядвигательной активности.</p>

		<p>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>Продолжать учить прыгать через короткую скакалку разными способами Укреплять мышцы рук, ног, спины</p> <p>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 .</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба в спокойном темпе 5-10мин, - медленный бег в течение 1.5 – 2мин - прыгать через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд - перелезание поперёк гимнастического бум - ходьба в спокойном темпе 5-10мин, - медленный бег в течение 1.5 – 2мин - лазание по наклонной лестнице - забрасывание мяча в баскетбольную корзину <p>Игра «Городки» Подвижная игра.: «Жмурки»</p>	<p>2.Развивать психические процессы.</p> <p>3.Развивать умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать к инициативе в разнообразных видах деятельности.</p> <p>4.Воспитывать мотивацию к здоровому образу жизни.</p> <p>Музыкально – ритмическая композиция «Песня смелого моряка».</p> <p>Игровое задание «Постройка корабля», полоса препятствий: тоннель, ходьба вокруг горки, бег по беговой дорожке, лазание по лестнице, подлезание под бум.</p> <p><u>Подвижная игра.:</u> «Острова».</p>
26.07-30.07.	«Краски лета»	<p>Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «Какого цвета лето?»:</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>Тренировать умение сохранять определённую скорость в чередовании ходьбы и бега, сохранять естественные движения рук и лёгкость бега.</p> <p>Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.</p> <p>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.</p> <p>Развивать координацию движений и чувство пространства, быстроту, ловкость, равновесие. Воспитывать навык действий по сигналу, соблюдать правила игры.</p> <p><u>Содержание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба в чередовании с бегом - прыжок через препятствие с разбега - пролезание в обруч сверху - ходьба в чередовании с бегом 	<p>Квест-игра «Разноцветное лето»</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 1.Создание эмоционально – положительного настроения во время двигательной активности. 2.Развитие психических процессов. 3.Закрепить знание основных цветов. 4.Развитие умения творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучение к инициативе в разнообразных видах деятельности. 5.Воспитывать способность любоваться окружающей природой. <p><u>Игровые задания:</u> «Собери ягоды», «Найди пару», «Убери лишнее».</p> <p><u>Подвижная игра.:</u> «Когда это бывает?».</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - прыжки через длинную скакалку - бросание мяча вдаль из-за головы, от груди - кружиться парами, держась за руки (5-10с) <p><u>Подвижные игры:</u> «Капуста» «Собираем ягоды в саду»</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, подводящие к спортивным: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, перебрасывание мяча через волейбольную сетку, ведение мяча ногами., игра Городки.</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. 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"> - ходьба парами, - медленный бег в течение 1.5 – 2мин - прыжок в длину с разбега - перелезание через бум с последующим спрыгиванием - бросание мяча из-за головы, стоя спиной к ловящему - ходьба по буму с поддержкой (5-10с) <p><u>Подвижные игры:</u> «Выше ноги от земли», «Подушка безопасности»</p>	<p>Музыкально-спортивный праздник «Безопасность в наших руках» <u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пропагандировать физическую культуру и здоровый образ жизни. 2. Развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками. 3. Приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. 4. Закреплять знания о правилах дорожного движения. <p>Музыкально – ритмическая композиция: «Автомобили». <u>Игровое задание:</u> «На дороге». <u>Подвижные игры:</u> «Передай жезл», «Назови правильно», «Сигналы светофора».</p>
09.08-13.08.	«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»	<p>Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «Вечный двигатель»: 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</p>	<p><u>Задачи:</u> 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. Закреплять правильную стойку, достаточный замах, сильный бросок мяча вдаль. Развивать равновесие, быстроту, ловкость ; координацию движений, чувство пространства,</p>	<p>Музыкально – спортивный праздник «Летняя Олимпиада» <u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать эмоционально – положительное настроение вовремя 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.

		через волейбольную сетку, ведение мяча ногами., игра Городки.	смелость. Укреплять мышцы ног, рук, туловища. Воспитывать внимательное отношение к своему здоровью «чувство локтя», командный дух. <u>Содержание:</u> - ходьба на носках и на пятках - бег парами - прыжок через препятствие с места - перелезание с одного пролёта лестницы на другой - бросание малого мяча вдаль - после бега стоять на одной ноге, вторую отвести назад (ласточка) 5с. <u>Подвижные игры:</u> «Круговорот» «Водяной»	4. Воспитывать мотивацию к здоровому образу жизни. 5. Развивать интерес к спорту. <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»
16.08-20.08.	«Наша Родина. Лето в Санкт-Петербурге»	Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «Я, ты, он, она...»: 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> Закреплять умение выполнять движения естественно, сохраняя скорость. Продолжать учить прыгать через обруч. Продолжать формировать правильную осанку. Тренировать бросок мяча о землю с отскоком вперёд, ловлю мяча ладонями. Закреплять умение поворачиваться 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 . <u>Содержание:</u> - ходьба боковым приставным шагом - медленный бег в чередовании с быстрым - прыжки через обруч, вращая его руками - ползание по скамейке - бросание мяча друг другу с отскоком от земли - идти по буму, на середине повернуться кругом, идти дальше <u>Подвижные игры:</u> : «Фонтаны Петергофа», «Атланты и Кариатиды»	Музыкально-спортивный праздник «Реют флаги над страной» <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 Родине. <u>Игровые задания:</u> «Фонтаны Петергофа», «Атланты и Кариатиды», «Экскурсия по Петербургу».
23.08-30.08.	«Вот и лето пролетело!»	Танцевальная разминка под музыкально-ритмическую композицию «Песенка о лете»: Дыхательная гимнастика. Ходьба по оздоровительным дорожкам, хороводные игры, подвижные игры, игры малой и средней	<u>Задачи:</u> 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.	Музыкально – спортивный праздник «До свидания, лето красное!» <u>Задачи:</u> 1. Создание эмоционально – положительного настроения во время двигательной активности. 2. Развитие психических процессов.

		<p>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>Продолжать учить слезать по диагонали с лестницы. Воспитывать внимательное отношение к товарищам во время игры, умение самостоятельно организовать игру <u>Содержание:</u> - продолжительная ходьба 40-45мин, медленный бег в течение 2-3мин - прыгать через большой обруч, вращая его как скакалку - лазание по гимнастической стенке: вверх по одному пролёту, вниз по диагонали <u>Подвижные игры:</u> «Мяч водящему»</p>	<p>3. Развитие умения творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучение к инициативе в разнообразных видах деятельности. 4. Воспитывать наблюдательность <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 12.07.2023 по 30.08.2023 (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.)
	Подвижные и спортивные игры на прогулке
9	Физкультурные досуги и развлечения

Мероприятия, проводимые в летний оздоровительный период

Наименование	Сроки/ даты
Игра-путешествие «Летнее приключение»	16.07.2023
Музыкально-спортивный праздник «Морское путешествие»	23.07. 2023
Квест-игра «Разноцветное лето»	30.07. 2023
Музыкально-спортивный праздник	06.08. 2023

«Безопасность в наших руках»	
Музыкально – спортивный праздник «Летняя Олимпиада»	13.08. 2023
Музыкально-спортивный праздник «Реют флаги над страной»	20.08. 2023
Музыкально – спортивный праздник «До свидания, лето красное!»	27.08.2023
Конкурсы и выставки детских творческих работ	13.07.- 30.08. 2023
Целевые прогулки	13.07.- 30.08. 2023
Мероприятия тематических недель: <ul style="list-style-type: none"> • Неделя природы (птицы, насекомые, растения) <u>13.07.2022-16.07.2022</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>27.07.2022 - 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» 10.08.2022 -14.08.2022 • «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 	13.07.- 31.08. 2023

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

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

<p>6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p> <p>7.Оздоровительно – профилактические технологии с использованием тренажёрно – информационной системы «Тиса»</p>	<p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), Развлечения</p> <p>Включение элементов «Тиса» в НОД тренирующего вида</p>	<p>Подражательные движения</p> <p>Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья</p> <p>Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал</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 и ознакомлением с окружающим миром, а также по 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 семьей	Рекомендации воспитателям и родителям (законным представителям) воспитанников
<p>Интегрированная детская деятельность, подвижные, игры и игровые упражнения на прогулке, физкультминутки, утренняя гимнастика и гимнастика после дневного сна.</p>	<p>НОД по физическому развитию</p> <p>Физкультурные досуги</p> <p>Неделя здоровья</p> <p>Индивидуальные занятия с ребёнком</p>	<p>Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения с предметами и без.</p> <p>Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)</p>	<p>Утренняя гимнастика</p> <p>Совместные физкультурные досуги</p> <p>Совместные занятия физкультурой</p>	<p>Индивидуальные беседы, листовки, буклеты, на сайте ДОУ и т.д.</p>

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. Рассмотрение иллюстраций.</p> <p>Игровые беседы с элементами движений.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования.</p> <p>Игры-имитации, хороводные игры.</p> <p>Дидактические игры.</p> <p>Пальчиковые игры.</p> <p>Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку.</p> <p>Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок.</p> <p>Физкультурные занятия (сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера).</p> <p>Физкультурные досуги и праздники.</p> <p>Дни и недели здоровья.</p> <p>Создание коллажей, тематических альбомов.</p> <p>Изготовление элементарных физкультурных пособий: флажков, мишеней для метания и др.</p> <p>Тематические досуги.</p>	<p><i>Познавательное развитие</i> - расширение кругозора в части представлений о физкультуре и спорте, формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и ЗОЖ человека.</p> <p><i>Социально – коммуникативное развитие</i> - решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.</p> <p>Развитие свободного общения со взрослыми и детьми на темы о физической культуре и спорте; подвижные игры с речевым сопровождением. Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр.</p> <p>Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при использовании спортивного инвентаря.</p> <p>Накопление опыта двигательной активности; расстановка и уборка физкультурного инвентаря и оборудования. Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и ЗОЖ человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части ЗОЖ.</p> <p>Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья.</p> <p>Развитие свободного общения по поводу здоровья и ЗОЖ человека.</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.</p> <p>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</i>
<p><u>Инструктор по физической культуре:</u></p> <p>1. Реализация комплексно-тематического планирования</p> <p>2. Рекомендации по организации индивидуальной работы с детьми</p>	<p><u>Инструктор по физической культуре:</u></p> <p>1. Совместная подготовка и проведение праздничных мероприятий, досугов.</p> <p>2. Помощь в работе с детьми над</p>	<p><u>Инструктор по физической культуре:</u></p> <p>1. Предоставление информации о проблемах детей, выявленных в образовательном процессе</p>

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

Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива УДО, медицинского персонала и родителей.

С целью повышения эффективности коррекционно-развивающей работы в условиях ДОО и объединения усилий в данном направлении, в нашем учреждении выстроилась модель сотрудничества учителя-логопеда, учителя-дефектолога и руководителя физического воспитания.

Преимственность и взаимосвязь в работе специалистов и инструктора по физической культуре способствует эффективности и прочному закреплению результатов коррекционной работы.

Коррекцией речевого и общего развития детей дошкольного возраста с ОНР,ТНР,ЗПР занимаются не только специалисты(учитель-дефектолог, учитель-логопед), но и руководитель физического воспитания. Если специалисты развивают и совершенствует речевое общение детей, то руководитель физического воспитания на специальных занятиях с детьми решает задачи общего физического развития, укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков,

что способствует формированию психомоторных функций. Особое внимание обращается на возможность автоматизации поставленных учителем-дефектологом, учителем-логопедом звуков, закрепления лексико-грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом изучаемой лексической темы. В начале учебного года учитель-дефектолог, учитель-логопед знакомит руководителя физического воспитания с диагнозами детей (их речевой характеристикой), психологической характеристикой и возрастными особенностями. Выявив уровень психоречевого развития детей, совместно определяются цели, задачи формирования речедвигательных навыков и составляются планы индивидуально-коррекционных занятий.

В ходе совместной коррекционно-развивающей деятельности инструктором по физической культуре осуществляются следующие задачи:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;
- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных учителем-дефектологом звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- работа над мимикой лица.

Схема №1





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-научение

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления
- Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности.
- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников.
- Обращаться к детям с просьбой показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
- Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной двигательной деятельности детей.
- При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
- Привлекать детей к планированию
- Создавать условия и выделять время для самостоятельной двигательной активности детей по интересам

2.5. Формы взаимодействия с родителями воспитанников

Период	Название мероприятия	Форма работы
Сентябрь	Родительское собрание	Доклад: «Возрастные особенности детей 6-7 лет. Задачи физического развития детей 6-7 лет». «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?» - «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»
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
октябрь	«Папа, мама, я –	Соревнования семейных команд в спортивном зале

	спортивная семья!»	
февраль	«Вместе с папой»	Спортивный праздник 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 ребёнка» - «Распорядок дня» - «Утренняя гимнастика» - «Формирование культуры безопасности жизнедеятельности детей в быту» - «Как одеться для занятий» - «Формируем правильную осанку. Что стоит за ровной спиной?» - «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), и группа № 2 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 30 мин.

Продолжительность перерыва между НОД и подгруппами - 10 мин.

Выписка из учебного плана ГБДОУ детского сада №52 на 2022-2023 учебный год

Рабочая программа инструктора по физической культуре предполагает проведение (занятий) непрерывной образовательной деятельности (НОД) 2 раза в неделю в соответствии с требованиями СанПиНа, учебным планом на 2022-2023 учебный год. Длительность занятий по физическому развитию в подготовительной группе составляет – 30 мин. В рамках прогулки инструктором по физической культуре организуются подвижные и спортивные игры на спортивной площадке для закрепления двигательных умений.

Ежемесячно проводится физкультурный досуг продолжительностью 30 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.

Подготовительная группа	Количество занятий
периодичность	в неделю
Длительность одного занятия – 30 мин	2

Расписание непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Группа № 7	Вторник – 10.30-11.00 Четверг -9.00-9.30
Группа № 9	Понедельник - 10.20-10.50 среда – 10.20-10.50

Расписание физкультурных досугов

Группа № 7	Понедельник 4-я неделя-15.20-15.50
Группа № 9	Понедельник 4-я неделя – 16.20-16.50

3.2. Культурно-досуговая деятельность

Месяц, период	Тема	Физкультурный досуг
Сентябрь	День знаний. «Здравствуйте, Я пришел!» Я и мои друзья. Школа. «С днём рождения, Красное Село!»	«Я буду ходить в школу в Красном Селе!».
Октябрь	Осенний лес-полон чудес. По страницам детских книг (русские народные сказки)	«Угадай сказку».
ноябрь	Путешествие по России. День народного единства. День матери	«Путешествие по России»
декабрь	Волшебница-зима. Встречаем Новый год	«Сказочные истории»
январь	Мир вокруг нас (живая, неживая природа, рукотворный мир)	«Мир вокруг нас»
февраль	Народное творчество (Год народного творчества в России). Семья	«Мы – мастера»
март	1.Время (секунды, часы, дни, недели, месяца) 2 Мир книг и песен для детей	«Час и Минутка»
апрель	Космические просторы. Земля - наш общий дом	«Полёт нормальный!»
май	Мой любимый город-Санкт-Петербург	«Путешествие по Петербургу».
13.07-17.07.2022	«Неделя природы»	Игра-путешествие «Летнее приключение»
20.07-24.07.2022	«По морям и рекам»	Музыкально-спортивный праздник «Морское путешествие»
27.07-31.07.2022	«Краски лета»	Квест-игра «Разноцветное лето»
03.08-07.08.2022	«Неделя безопасности»	Музыкально-спортивный праздник «Безопасность в наших руках»
10.08-14.08.2022	«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»	Музыкально – спортивный праздник «Летняя Олимпиада»
17.08-21.08.2022	«Наша Родина. Лето в Санкт-Петербурге»	Музыкально-спортивный праздник «Реют флаги над страной»
24.08-31.08.2022	«Вот и лето пролетело!»	Музыкально – спортивный праздник «До свидания, лето красное!»

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

Наименование	Сроки/ даты
Неделя безопасности	02.09.-08.09.2022
День музыки (тематический день) Группа №8	01.10.2022
Тематический день «Экология и энергосбережение» в рамках Всероссийского фестиваля энергосбережения #ВместеЯрче	16.10.2022
Физкультурное развлечение «Вечер народных игр», приуроченный дню народного единства	3.11.20202
Неделя здоровья	28.10-01.11.2022
Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	21.10.2022
Досуг на территории ДОУ «Украсим ёлку во дворе»	24.12.2022
Спортивные досуги «Новогодний ералаш»	23.12.-27.12.2022
Тематический день, посвященный Дню снятия блокады Ленинграда	27.01.2023
Физкультурно-оздоровительный досуг «Зимние забавы по страницам русских сказок» (на территории ДОУ)	29.01.2023
Спортивный праздник , посвященный Дню защитника Отечества «Сильные богатыри славной Руси!»	20.02 -21.02.2023
Музыкальное развлечение «Масленица широкая»	24.02. -01.03.2023
Турнир по шашкам (дети и папы)	17.02. -19.02.2023
Спортивный праздник «Народные старты» (совместно с мамами воспитанников)	16.03.2023
Всероссийская неделя детской книги и музыки	25.03.--30.03.2023
Физкультурные досуги, посвященные Всемирному Дню здоровья «Я здоровье берегу- быть здоровым я хочу!»	07.04.2023
Тематический день «День пожарной охраны. День пожарной безопасности	30.04.2023

3.3 Развивающая предметно-пространственная среда

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

Создание развивающей предметно-пространственной среды в спортивном зале:

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега и равновесия	Бум гимнастический	с изменяющейся высотой	1
	Скамья гимнастическая	длина 3м, высота 30см	3
	Доска с ребристой поверхностью	длина 150 см	2
	Дорожка балансирующая	длина 235 см	1
	Доска наклонная	150см	4
	Доска наклонная	200 см	4
	Куб	ребро 9 см	60
	Степ - платформа	с изменяющейся высотой	12
	Кегли	30см	18
	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
Для общеразвивающих упражнений и игр	Дуга для подлезания	высота80 см	3
	Пирамида	высота110 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»		

Тренажёрно – информационная система «ТИСА»

Название	Количество
Горка корректирующая	1
Катоактин с ММПБКП	3
Тренажёр универсальный	2
Модуль жёсткий	3
Вибродорожка массажная	4
Гибкий модуль	4
Вестибулоплатформа	4
Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм	4

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

Тренажёрно-информационная система «ТИСА» А.Рыбаков, 2014
37

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

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарное планирование НОД на 2022-2023 учебный год

Система сокращений

- Курсив* – тематическая часть занятия
 ОРУ – общеразвивающие упражнения
 ОВД – основные виды движений
 П/и.: – подвижная игра

ТС – теоретические сведения
 (О)–обучение, (П)–повторение, (З)–закрепление
 ч/з – через
 м – метры пр. –
 правый лев. –
 левый
 № – номер по картотеке

Сентябрь

СЕНТЯБРЬ (1 неделя) Занятия № 1, 2 Тема: «День знаний. Здравствуйте, я пришёл!» . Неделя безопасности. Группа №1 – «День знаний»			
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
Показать значение спортивных сооружений на спортивной площадке Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и к площадкам во дворах Воспитание патриотизма Вызвать у детей положительные эмоции, связанные с физической активностью Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №1 ТС: «Значение физкультуры в жизни человека»	- челночный бег - метание в вертикальную цель	<i>Эстафета: «Собери портфель в школу»</i> Построение в шеренгу
Педагогическое наблюдение за детьми Учить действовать согласно сигналам светофора, учитывать других участников движения	- Разминка под музыкально – ритмическую композицию «Танец утят» ТС: «Почему необходимо заниматься физкультурой регулярно?»	-прыжки через скакалку - отбивание мяча от пола	<i>П/и.: «Светофор» Детям предлагают разделить на пешеходов и водителей. Водители на самокатах ездят в центре зала по кругу. Пешеходы шагом двигаются по периметру зала.</i>

СЕНТЯБРЬ (2 неделя) Занятия № 3, 4 Тема: « Я и мои друзья»			
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
Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №2 ТС: «Обсуждение общих правил поведения в спортивном зале»	- подъём туловища в сед - прыжок в длину с разбега	<i>П/и.: «Ловишки с мячом»</i> Построение в шеренгу, в колонну, повороты кругом
Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №2 ТС: «Повторение общих правил поведения в спортивном зале»	- прыжок в длину с места -лазание по гимнастической лестнице	<i>П/и.: «Ловишки с мячом»</i> Построение в шеренгу, в колонну, повороты кругом

СЕНТЯБРЬ (3 неделя) Занятия № 5, 6 Тема: «Я и мои друзья»			
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 соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться, чтобы бег был естественным, лёгким, ритмичным, с хорошей осанкой, непринуждённым положением рук, головы, туловища. Развивать выносливость, укрепление мышц ног, спины, живота, координации движений. Продолжать работу над улучшением техники прыжка. Совершенствовать технику ползания, развивать смелость. Учить быстро размыкаться на месте, не толкаясь.	- ОРУ №3 - Упражнение для релаксации «Прогулка» ТС: «Круглый и весёлый (свойства мяча, малый мяч)»	- ходьба скрестным шагом (О)- бегать отводя назад ноги, согнутые в коленях (О) прыжок вверх на месте с поворотом кругом (О) прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево (О) прыжок вверх из глубокого приседа (О)- ползание по скамье назад (О)	П\и.: «Летучий мяч» Равнение в колонне на вытянутые руки вперёд
Развивать глазомер, умение правильно оценить направление полёта мяча с силой броска. Укреплять мышцы плечевого пояса, формировать правильную осанку. Продолжать учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения. Тренировать точность и непринуждённость движений. Продолжать учить быстро размыкаться на месте, не толкаясь.	- ОРУ №3 - Упражнение для релаксации «Прогулка» ТС: «Круглый и весёлый (свойства мяча, большой мяч)»	- бросание мяча вверх и ловля 2-мя руками (О) - бросание мяча вверх и ловля 1 рукой (О)- ходьба по доске, скамье (ширина 15-10 см, высота 35-40 см) (О)- ходьба по скамье, перешагнуть палку (О)- ходьба по скамье, посередине пролезть в обруч(О)	П\и.: «Летучий мяч» Равнение в колонне на вытянутые руки вперёд

СЕНТЯБРЯ (4 неделя) Занятия № 7, 8 Тема: «С днём рождения, город Красное Село!»			
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 соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться, чтобы бег был естественным, лёгким, ритмичным, с хорошей осанкой, непринуждённым положением рук, головы, туловища. Развивать выносливость, укреплять мышцы ног, спины, живота, координацию движений. Продолжать работу над улучшением техники прыжка. Совершенствовать технику ползания, развивать смелость. Продолжать учить быстро размыкаться на месте, не толкаясь.	- ОРУ №4 - Упражнение для релаксации «Мы писали, мы писали» ТС: «Как восстановить дыхание после бега?»	- ходьба скрестным шагом (П) - бегать отводя назад согнутые ноги в коленях (П) - прыжок вверх с поворотом кругом (П)- прыгать, смещая ноги вправо, влево (П)- прыжок вверх из глубокого приседа (П)- ползание по скамейке назад (П)	<i>Игра-эстафета</i> <i>«Постройка моста»</i> <i>(выкладывание сегментов дорожки)</i> Равнение в колонне на вытянутые руки вперёд
Развитие глазомера, умения правильно оценить направление полёта мяча с силой броска. Укреплять мышцы плечевого пояса, содействовать развитию правильной осанки. Продолжать учить контролировать своё положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения. Тренировать точность и непринуждённость движений, развивать уверенность в своих действиях	- ОРУ №4 - Упражнение для релаксации « Мы писали, мы писали» ТС: «Как восстановить дыхание после бега?» (повторение)	- бросание мяча, ловля двумя руками, одной рукой (П) - ходьба по доске, скамье (П)- ходьба по скамье, посередине перешагнуть палку (П)- ходьба по скамье, посередине пролезть в обруч(П)	П.\и.: «Совушка» № Равнение в колонне на вытянутые руки вперёд

ОКТАБРЬ (1 неделя) Занятия № 9, 10

Тема: «Осенний лес-полон чудес», 1 октября – «День музыки» - группа №2

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 соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться, естественности в беге, лёгкости, ритмичности, с хорошей осанкой, непринуждённым положением рук, головы, туловища. Развивать выносливость, укрепление мышц ног, спины, живота, координации движений. Продолжать улучшение техники прыжка. Совершенств. технику ползания. Учить оценивать силу броска товарища, регулировать силу хлопка и направление броска	- ОРУ №5 – под музыкальное сопровождение) -разминка «Осенний лес» ТС: «Зачем нужна разминка перед тренировкой?»	- ходьба скрестным шагом (З)- бегать, отводя назад согнутые ноги в коленях (З)- прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом; прыжки вверх из глубокого приседа (З) - ползание по скамье назад (З)- прыжки вверх с разбега, доставая предмет рукой (О)- бросание мяча с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола, в косом направлении (О)	П.\и.: «Заяц-месяц» Равнение в шеренге на вытянутые руки в стороны
Развитие глазомера, умения правильно оценить направление полёта мяча с силой броска. Укрепление мышц плечевого пояса, содействие хорошей осанке. Учить правильно ритмичному чередованию рук и ног в ползании по скамье. Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Тренировать точность и непринуждённость движений.	- ОРУ №5 - разминка «Осенний лес» ТС: «Зачем нужна разминка перед тренировкой?» (повторение)	- бросание мяча и ловля двумя руками, одной рукой (З) - ходьба по скамье (З) - ходьба по скамье, перешагивая палку (З)- ходьба по скамье с пролезанием в обруч (З)- ползание по скамье мешочком на спине (О)- ходьба по скамье, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперёд сбоку скамейки (О)	П.\и.: «Заяц-месяц» Равнение в шеренге на вытянутые руки в стороны

ОКТАБРЬ (2 неделя) Занятия № 11, 12

Тема: «Осенний лес-полон чудес»

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 широким шагом слегка замедленно, сохраняя обычную координацию ног и рук. Учить бежать на носках с прямой спиной, выбрасывая прямую ногу вперёд. Продолжать учить выполнять правильный разбег, сильный толчок ноги в прыжке. Продолжать учить держать ноги вместе, мягко приземляться, регулировать силу толчка в прыжках. Развивать выносливость, координацию движений, осанку, профилактика плоскостопия. Укрепление мышц плечевого пояса.	- ОРУ №6 -разминка «Осенний лес» ТС: «Дисциплина и физкультура»	- ходьба широким шагом, бег, поднимая вперёд прямые ноги (О)- прыжки с продвижением вперёд на расстояние 5 – 6м (О)- прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 25-30 см (П) прыжки с продвижением вперёд по гимнастической скамье (О)- ползание по гимнастической скамье на животе, спине, подтягиваясь руками (О)	П.\и.: «Ветер листики считал» Равнение в шеренге на вытянутые руки в стороны
Учить точно придерживать направления броска мяча, точно принимать мяч, делая шаг навстречу. Учить держать спину ровно, не наклонять вниз голову при ползании на четвереньках по скамье. Развитие глазомера, точности, равновесия, укрепление мышц ног, плечевого пояса, рук. Тренировать точность и непринуждённость движений. Продолжать учить быстро размыкаться на месте, не толкаясь. Развивать равновесие, силовые качества, ловкость, внимание.	- ОРУ №6 -разминка «Осенний лес» ТС: «Дисциплина и физкультура»	- бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола, в косом направлении (П) бросание мяча друг другу в разных положениях (О) ходьба по скамье на четвереньках с мешочком на спине (П) ходьба по скамье, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперёд сбоку скамейки (П)- ходьба по скамье, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше (О)	П.\и.: «Ветер листики считал» №19.3 Равнение в шеренге на вытянутые руки в стороны

ОКТАБРЬ (3 неделя) Занятия № 13, 14

Тема: «По страницам детских книг»

Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств. Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться, чтобы бег был естественным, лёгким, ритмичным, с хорошей осанкой. Развивать выносливость, укрепление мышц ног, спины, живота, координацию движений. Совершенствовать технику прыжка, ползания. Развивать силу, ловкость, равновесие, смелость.	ОРУ №7 -разминка «Зарядка» ТС: «Подготовка к физкультуре: переодеться, посетить туалет, почистить нос»	- ходьба широким шагом, бег поднимая вперёд прямые ноги (П)- прыжки с продвижением (П)- прыгать вверх с разбега, доставая предмет рукой(З)- прыжки с продвижением вперёд по гимнастической скамье (П)- ползание по гимнастической скамье на животе, спине, подтягиваясь руками (П)	П.\и.: «Шли солдаты» (по считалке Б.Заходера) Равнение в шеренге на вытянутые руки в стороны
Развитие глазомера, умения правильно оценить направление полёта мяча с силой броска. Укрепление мышц плечевого пояса, содействие хорошей осанке. Учить правильно ритмичному чередованию рук и ног в ползании по скамье, развивать мышцы верхнего плечевого пояса, рук и ног. Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Тренировать точность и непринуждённость движений.	ОРУ №7 -разминка «Зарядка» ТС: «Подготовка к физкультуре: переодеться, посетить туалет, почистить нос»	- бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола, в косом направлении (З)-бросание мяча в разных положениях (П)- ходьба по скамье на четвереньках с мешочком на спине (З)-ходьба по скамье, приседая на од. ноге, другую пронося прямой вперёд сбоку скамейки (З)-ходьба по скамье, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше (П)	П.\и.: «Шли солдаты» (по считалке Б.Заходера) Равнение в шеренге на вытянутые руки в стороны

ОКТАБРЬ (4 неделя) Занятия № 15, 16

Тема: « По страницам детских книг»

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 соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться, чтобы бег был естественным, лёгким, ритмичным, с хорошей осанкой, непринуждённым положением рук, головы, туловища. Тренировать выполнение упражнений легко и ритмично. Развив. выносливость, укрепление мышц ног, спины, живота, корд. движений. Продолжать улучшение техники прыжка. Совершенств. технику ползания, развивать. смелость. Продолжать учить быстро размыкаться на месте, не толкаясь.	- ОРУ №8 -Упражнение для релаксации «Осенний лес» ТС: «Почему нужно бегать и прыгать мягко?»	- ходьба широким шагом, бег поднимая вперёд прямые ноги (З)- прыжки с продвижением вперёд на расстояние 5 – 6м (З)- прыжки с продвижением вперёд по скамье (З)- ползание по гимнастической скамье на животе, спине, подтягиваясь руками (З)- прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево (З)	П.\и.: «Ворота» П.\и.: «Шли солдаты» (по считалке Б.Заходера) Равнение в шеренге на вытянутые руки в стороны
Развитие глазомера, умения правильно оценить направление полёта мяча с силой броска. Укрепление мышц плечевого пояса, содействие хорошей осанке. Тренировать точность и непринуждённость движений. Продолжать учить быстро размыкаться на месте, не толкаясь	- ОРУ №8 -Упражнение для релаксации «Осенний лес» ТС: «Что делать, если получил травму на занятии физкультурой?»	-бросание мяча друг другу в разных положениях(З) -ходьба по скамье, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше (З)	П.\и.: «Ворота» П.\и.: «Шли солдаты» (по считалке Б.Заходера) Равнение в шеренге на вытянутые руки в стороны

ОКТАБРЯ Занятия № 17, 18 Тема: «Русские народные сказки» «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 ходить широким шагом слегка замедленно, сохраняя обычную координацию ног и рук. Продолжать учить выполнять правильный разбег, сильный толчок ноги в прыжке. Продолжать учить держать ноги вместе, мягко приземляться, регулировать силу толчка в прыжках. Развивать выносливость, координацию движений, осанку.	- ОРУ №8 -разминка «Осенний лес» №75 ТС: «Если хочешь быть здоров!»»	- ходьба широким шагом, бег, поднимая вперёд прямые ноги (3)- прыжки с продвижением (3)- ползание по гимнастической скамье на животе, спине, подтягиваясь руками (3)	П.\и.: «Ветер листики считал» №19.3 П.\и.: «Шли солдаты» № 13.5 П.\и.: «Перемени предмет» № 16.21 Построение в круг
Продолжать учить ходить широким шагом слегка замедленно, сохраняя обычную координацию ног и рук. Учить бежать на носках с прямой спиной, выбрасывая прямую ногу вперёд. Продолжать учить выполнять правильный разбег, сильный толчок ноги в прыжке. Продолжать учить держать ноги вместе, мягко приземляться, регулировать силу толчка в прыжках. Развивать выносливость, координацию движений, осанку, профилактика плоскостопия. Укрепление мышц плечевого пояса. Учить соблюдать правила игры.	- ОРУ №8 -разминка «Осенний лес» №75 ТС: «Если хочешь быть здоров!»	- бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола, в косом направлении (3)-бросание мяча друг другу в разных положениях (3) - ходьба по скамье на четвереньках с мешочком на спине (3)-ходьба по скамье, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперёд сбоку скамейки (3)-ходьба по скамье, присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше (3)	П.\и.: «Ветер листики считал» №19.3 П.\и.: «Шли солдаты» № 13.5 П.\и.: «Перемени предмет» № 16.21 Равнение в шеренге на вытянутые руки в стороны

Ноябрь

НОЯБРЬ (1 неделя). Занятия № 19, 20 Тема: «Путешествие по России. День народного единства»			
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 соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу. Совершенствовать технику прыжка с разбега и в движении, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Формировать правильную осанку. Развивать силу, ловкость, выносливость, саморегуляцию.	- Музыкально – ритмическая композиция «Я, ты, он, она» - Упражнение на релаксацию «Буратино» ТС: «Самоконтроль своего физического состояния во время бега».	- ходьба в приседе и полуприседе, бег прыжками (О) - прыжки боком с продвижением вперёд, перепрыгивая через линию (О) - прыжки с разбега (О) - ползание по полу на животе (О)	П.\и.: «Ястреб и утки» (якутская игра) Перестроение из одной колонны в несколько. Повороты в движении на углах.
Закреплять умение уверенно прокатывать мяч в заданном направлении. Учить бросать мяч разными способами, ловить мяч ладонями. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу. Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения. Развивать силу, ловкость, гибкость, равновесие. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №9 - Упражнение на релаксацию «Буратино» ТС: «Самоконтроль своего поведения и физического состояния после бега».	- катание друг другу мяча (О)-бросание мяча вперёд снизу, от груди, через голову назад (О) ходьба по скамье с хлопком под ногой (О)- ходьба по скамье, на середине перепрыгнуть через верёвку (О)	П.\и.: «Ястреб и утки» (якутская игра) Перестроение из одной колонны в несколько. Повороты в движении на углах.

НОЯБРЬ (2 неделя). Занятия № 21, 22 Тема: «Путешествие по России»			
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 соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, ровняться в колонне, шеренге, кругу. Совершенствовать технику прыжка с разбега, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности выполнения. Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения. Развивать силу, ловкость, выносливость, саморегуляцию.	- ОРУ №10 - Упражнение для расслабления «Мы становимся всё выше» ТС: «Как восстановить дыхание после бега?».	- ходьба в приседе и полуприседе, бег прыжками (П) - прыжки боком с продвижением вперёд, перепрыгивая через линию (П) - прыжки с разбега (П) - прыгать попеременно на одной и др. ноге, продв. вперёд с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперёд (О) - ползание по полу на животе (П)	П./и.: «Здравствуй, сосед!» (русская народная игра) Перестроение из одной колонны в две на ходу
Закреплять умение прокатывать мяч в заданном направлении. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, ровняться в колонне, шеренге, кругу. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения; - развивать силу, ловкость, гибкость, равновесие. Воспитывать силу воли, взаимовыручку.	- ОРУ №10 - Упражнение для расслабления «Мы становимся всё выше» ТС: «Как восстановить дыхание после бега?».	- катание друг другу мяча (П) - бросание мяча вперёд снизу, от груди, через голову назад (П) - ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу и делать под ней хлопок (П) - ходьба по скамье, на середине перепрыгнуть через верёвку (h-20см) (П)	П./и.: «Здравствуй, сосед!» (русская народная игра) Перестроение из одной колонны в две на ходу

НОЯБРЬ (3 неделя). Занятия № 23, 24 Тема: «Путешествие по России»			
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 соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения; развивать силу, ловкость, выносливость.	- ОРУ №11 - Упражнение на релаксацию «Найди себе пару» ТС: «Как безопасно остановиться во время бега в колонне?».	- ходьба в приседе и полуприседе, бег прыжками (З) - прыжки боком с продвижением вперёд, перепрыгивая через линию (З) - прыжки с разбега (З)- прыгать попеременно на одной и др. ноге, продв. вперёд с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперёд (П) - ползание по полу на животе (З)	П./и.: «Горелки с платком» (удмуртская народная игра) Построение в несколько кругов, колонн

<p>Закреплять умение прокатывать мяч в заданном направлении. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения. Развивать силу, ловкость, гибкость.</p>	<p>- ОРУ №11</p> <p>- Упражнение на релаксацию «Найди себе пару» №1 – группы</p> <p>- Упражнение на релаксацию «Дружно помогаем маме» – группа №2</p> <p>ТС: «Как безопасно остановиться во время бега в колонне?».</p>	<p>- катание друг другу мяча (3)</p> <p>- бросание друг другу мяча снизу, от груди, через голову назад (3)</p> <p>- ходьба по скамейке, на середине перепрыгнуть через верёвку (высота 20см), идти дальше (3)- ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу и делать под ней хлопок (3)</p>	<p>П./и.: «Горелки с платком» (удмуртская народная игра)</p> <p>Построение в несколько кругов, колонн</p>
---	---	---	---

<p>НОЯБРЬ (4 неделя). Занятия № 25, 26 Тема: «День матери»</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>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения; развивать силу, ловкость, выносливость.</p>	<p>- ОРУ №12</p> <p>- Упражнение на релаксацию «Дружно помогаем маме» №68</p> <p>ТС: «Что такое активный отдых?».</p>	<p>- ходьба в приседе и полуприседе, бег прыжками (3)</p> <p>- прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперёд с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперёд (3)</p> <p>- ползание по полу на животе(3)</p>	<p>П./и.: «Парашют» Расчёт на «первый – второй», по порядку - Элементы волейбола (перебрасывание надувного мяча на сторону соперника)</p>
<p>Учить удобной стойке, правильному удару по мячу, учитывая силу и направление удара в отбивании мяча. Учит ходить по доске разными способами, ставить ногу на середину, смотреть вперёд, следить за балансировкой тела. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения. Развивать выносливость, быстроту, ловкость, равновесие, саморегуляцию.</p>	<p>- ОРУ №12</p> <p>- Упражнение на релаксацию «Дружно помогаем маме»</p> <p>ТС: «Что такое активный отдых?».</p>	<p>- отбивание мяча об пол поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд (О)</p> <p>- ходьба по горизонтальной и наклонной доске (ширина 15-10см, высота 40см) прямо и боком, с разными положениями рук (в стороны, на пояс, за голову) (О)</p>	<p>П./и.: «Парашют» Расчёт на «первый – второй», по порядку - Элементы волейбола (перебрасывание надувного мяча на сторону соперника)</p>

Декабрь

<p>ДЕКАБРЬ (1неделя). Занятия № 27, 28 Тема: «Волшебница – зима»</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>Учить делать широкий выпад, не наклоняться вперёд. Учить быстро группироваться для прыжка, ползать вверх животом. Учить быстро</p>	<p>- Музыкально – ритмическая композиция «Снегопад»</p>	<p>- ходьба выпадами (О)</p> <p>- во время ходьбы</p>	

перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения. Развивать силу, ловкость, выносливость. Учить ориентироваться в пространстве. Формировать правильную осанку.	- <i>Упражнение на релаксацию «Петрушка» № 56</i> ТС: «Чем полезна прогулка на свежем воздухе?»	перепрыгивать через 6-8 предметов высотой 15-20см (О) - ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони (О)	
Учить отбивать мяч немного впереди себя с учётом движения. Учить смотреть вперёд, держаться руками за края скамьи во время ползания по скамье Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения, умение комбинировать движения. Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры. Учить ориентироваться в пространстве. Формировать правильную осанку.	- <i>Музыкально – ритмическая композиция «Снегопад»</i> - ОРУ №13 - <i>Упражнение на релаксацию «Петрушка» № 56</i> ТС: «Чем полезна прогулка на свежем воздухе?»	- отбивание мяча об пол поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд (П) ходьба по горизонтальной и наклонной доске (ширина 15-10см, высота 40см) прямо и боком, с разными положениями рук (в стороны, на пояс, за голову) (П)- отбивать мяч об пол двумя руками, продвигаясь бегом (О)- ходьба на четвереньках по скамейке, доске (О)	

ДЕКАБРЬ (2 неделя). Занятия № 29, 30 Тема: «Волибница – зима»			
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 соизмерять силу прыжка с толчком кубика, прыгать через скакалку в движении. Продолжать учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения. Развивать силу, ловкость, выносливость. Учить ориентироваться в пространстве. Формировать правильную осанку.	- <i>ОРУ №14 под музыкальное сопровождение «Снегопад»</i> - <i>Упражнение на релаксацию «Снеговик»</i> ТС: «Мы все разные (индивидуальная нагрузка во время занятий физкультурой)»	- ходьба выпадами (П), бег со скакалкой (О), - во время ходьбы перепрыгивать через 6-8 предметов высотой 15-20см (П) - прыгать на одной ноге, продвигаясь вперёд и толкая перед собой кубик (О) - ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони (П)	П.\и.: «Совушка» Построение в одну шеренгу, в колонну по одному, перестроение в шеренгу по два на месте, в колонну по два в движении и обратно
Учить ходить по узкой поверхности. Закреплять умение вести мяч в заданном направлении двумя и одной рукой. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить самостоятельно организовывать подвижные игры,	- <i>ОРУ №14 под музыкальное сопровождение «Снегопад»</i> - <i>Упражнение на релаксацию «Снеговик»</i> ТС: «Мы все разные (индивидуальная	- отбивать мяч об пол двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6-8м (П) - отбивать мяч об пол одной рукой, продвигаясь прямо (О) - ходьба на четвереньках по скамейке, доске (П) - ходьба по узкой	П.\и.: «Совушка» Построение в одну шеренгу, в колонну по одному, перестроение в шеренгу по два на месте, в колонну по два в движении и обратно

комбинировать движения. Развивать силу, ловкость, гибкость.. Учить ориентироваться в пространстве. Формировать правильную осанку.	нагрузка во время занятий физкультурой)»	рейке гимнастической скамейки (О)	
---	--	-----------------------------------	--

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
Учить прыгать на одной ноге в разных направлениях. Продолжать учить толкать перед собой кубик в прыжке. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения. Развивать силу, ловкость, выносливость. Учить ориентироваться в пространстве. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №15 под музыкальное сопровождение «Сказка Новогодняя» - Упражнение на релаксацию «Разминка» ТС: «Что делать, если плохо себя почувствовал на физкультуре?»	- ходьба выпадами (З), бег со скакалкой (П), - во время ходьбы перепрыгивать через 6-8 предметов высотой 15-20см (З) - прыгать на одной ноге, продвигаясь вперёд и толкая перед собой кубик (П) - прыжки через линию на одной ноге вперёд и назад, вправо, влево, на месте и с продвижением вперёд (О)- ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони (З)	П.\u.: «Два Мороза» Построение в шеренгу, перестроение в два, три, четыре круга
Учить ползать по медвежьей, не наклоняя головы, чётко ставить ноги на шнур. Закреплять умение вести мяч в заданном направлении. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения. Развивать силу, равновесие, ловкость, гибкость. В ходьбе на четырёх тренировать попеременное движение рук и ног. Учить ориентироваться в пространстве. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №15 под музыкальное сопровождение «Сказка Новогодняя» - Упражнение на релаксацию «Разминка» ТС: «Влияние настроения человека на его самочувствие»	- отбивать мяч об одной рукой, продвижением вперёд в прямом направлении (П) - отбивать мяч об пол двумя руками, продвигаясь бегом (З)- ходьба на четвереньках по скамейке, доске (З) - ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (П) - ходьба по шнуру по медвежьей (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура) (О)	П.\u.: «Два Мороза» Построение в шеренгу, перестроение в два, три, четыре 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
Учить делать широкий шаг назад, запоминать расстояние в несколько метров в ходьбе спиной вперёд. Учить не опускать голову, сохранять перекрёстную координацию рук и ног в лазании. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь	- ОРУ №16 под музыкальное сопровождение «Что такое Новый год?» ТС: «Зимние виды спорта»	- бег прыжками (З), ходьба спиной вперёд (О)- прыжки через линию или верёвку на одной ноге вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с	- Элементы кёрлинга (скольжение кубика) - Элементы волейбола (перебрасывание надувного мяча на

естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Развивать силу, ловкость, выносливость. Продолжать учить прыгать на одной ноге в разных направлениях. Развивать глазомер. Учить ориентироваться в пространстве. Формировать правильную осанку.		продвижением вперёд (П) -прыгать на одной ноге, продвигаясь вперёд и толкая перед собой кубик (З) - лазание на четвереньках по горизонтальной лестнице (О)	сторону противника) Построение в шеренгу, перестроение в два, три, четыре круга, поворот кругом на месте, во время ходьбы
Закреплять умение вести мяч в заданном направлении. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения. Развивать равновесие, ловкость, гибкость. В ходьбе на четвереньках тренировать попеременное движение рук и ног. Учить ориентироваться в пространстве. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №16 под музыкальное сопровождение «Что такое Новый год?» ТС: «Зимние виды спорта»	- отбивать мяч об одной рукой, продвигаясь вперёд в прямом направлении (З) - ходьба по узкой рейкегимнастической скамейки (З) - ходьба по шнуру по - медвежьей (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура) (П)	- Элементы кёрлинга (скольжение кубика) - Элементы волейбола (перебрасывание надувного мяча на сторону противника) Построение в шеренгу, перестроение в два, три, четыре круга, поворот кругом в движении

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
Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Продолжать учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения. Развивать силу, ловкость, выносливость. Продолжать учить прыгать на одной ноге в разных направлениях.	- ОРУ №16 под музыкальное сопровождение «Что такое Новый год?» ТС: «В какие игры можно поиграть на прогулке с родителями зимой?»	- бег прыжками (З), ходьба спиной вперёд (П) - прыжки через линию или верёвку на одной ноге вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперёд (З) -прыгать на одной ноге, продвигаясь вперёд и толкая перед собой кубик (З) - лазание на четвереньках по горизонт. лестнице (П)	П./и.: «Защита крепости» - Элементы кёрлинга (скольжение кубика) - Элементы волейбола (перебрасывание надувного мяча на сторону противника) Построение в шеренгу, перестроение в два, три, четыре круга, поворот кругом на месте, во время ходьбы
Закреплять умение вести мяч в заданном направлении. Продолжать учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения; - развивать силу, ловкость, гибкость	- ОРУ №16 «Что такое Новый год?» ТС: «В какие игры можно поиграть на прогулке с родителями зимой?»	- отбивать мяч об одной рукой, продвигаясь вперёд в прямом направлении (З) - ходьба по узкой рейкегимнастической скамейки (З)- ходьба по шнуру по - медвежьей (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура) (З)	П./и.: «Защита крепости» - Элементы кёрлинга (скольжение кубика) - Элементы волейбола (перебрасывание надувного мяча на сторону противника) Построение в шеренгу, перестроение в два, три, четыре круга, поворот кругом в движении

Январь

ЯНВАРЬ (2 неделя) Занятия № 37, 38 Тема: «Мир вокруг нас (живая, неживая природа, рукотворный мир)»			
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>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить принимать правильное положение в прыжках, пружинить, энергично взмахивать руками. Укреплять мышцы спины, рук, ног. Развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость. Воспитывать командный дух, взаимопомощь, ответственность. Учить ориентироваться в пространстве.</p>	<p>- ОРУ №17 - Упражнения на релаксацию «Сардинки» ТС: «Зимние виды спорта: биатлон»</p>	<p>- ходьба спиной вперед (П), -бег широким шагом через препятствия высотой 10-15см (О) -прыжки через линию на одной ноге вперед-назад, вправо-влево, на месте и с продвижением вперед (З)- прыжки в длину с места (80-100см) (О) - лазание на четвереньках по горизонтальной лестнице (П)</p>	<p>П.\u.: «Шишка – камушек» Построение в круг, в колонну; равнение в колонне на вытянутые руки вперед</p>
<p>Учить отбивать мяч от пола в движении. Добиваться активного движения кисти руки при отбивании мяча. Учить ходить спиной вперед по линии, учитывая направление и расстояние. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, координацию движений. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений. Развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Воспитывать командный дух, взаимопомощь, ответственность за свои действия. Учить ориентироваться в пространстве.</p>	<p>- ОРУ №17 - Упражнения на релаксацию «Сардинки» ТС: «Зимние виды спорта: лыжные гонки»</p>	<p>- отбивать мяч о пол одной рукой, продвигаясь по кругу (О) - ходьба по линии спиной вперед (О) - ходьба по шнуру по – медвежьей (стопы на шнуре, руки по сторонам) (З)</p>	<p>П.\u.: «Шишка– камушек» Построение в круг, в колонну; равнение в колонне на вытянутые руки вперед</p>

<p>ЯНВАРЬ (3 неделя) Занятия № 39, 40 Тема: «Мир вокруг нас (живая, неживая природа, рукотворный мир)»</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>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Продолжать учить принимать правильное положение в прыжках с места, пружинить, энергично взмахивать руками. Укреплять мышцы спины, рук, ног. Развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость. Воспитывать командный дух, взаимопомощь, ответственность за свои действия. Учить ориентироваться в пространстве.</p>	<p>- ОРУ №17 - Упражнения на релаксацию «Сардинки» - ТС: «Зимние виды спорта: шорттрек»</p>	<p>- ходьба спиной вперед (З), -бег широким шагом через препятствия высотой 10-15см (П) -прыжки через линию на одной ноге вперед-назад, вправо-влево, на месте и с продвижением вперед (З) - прыжки в длину с места (80-100см) (П) - лазание на четвереньках по горизонтальной лестнице (З)</p>	<p>П.\u.: «Чурбан» Построение в круг, в колонну; равнение в колонне на вытянутые руки вперед</p>
<p>Продолжать учить отбивать мяч от пола в движении. Добиваться активного движения кисти руки при отбивании мяча. Продолжать учить ходить спиной вперед по линии, учитывая направление</p>	<p>- ОРУ №17 - Упражнения на релаксацию «Сардинки» - ТС: «Зимние виды спорта:</p>	<p>- отбивать мяч о пол одной рукой, продвигаясь по кругу (П) - ходьба по линии спиной вперед (П)</p>	<p>П.\u.: «Чурбан» Построение в круг, в колонну; равнение в колонне на вытянутые</p>

и расстояние. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, координацию движений. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений. Развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Воспитывать командный дух, взаимопомощь, ответственность за свои действия.	«конькобежный спорт»	- ходьба по шнуру по медвежьей (стопы на шнуре, руки по сторонам) (З)	руки вперёд
--	----------------------	---	-------------

<p>ЯНВАРЬ (4 неделя) Занятия № 41, 42 Тема: «Мир вокруг нас (живая, неживая природа, рукотворный мир)»</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
Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Продолжать учить принимать правильное положение в прыжках с места, пружинить, энергично взмахивать руками. Учить принимать правильное положение в низком и высоком старте, быстро разбегаться. Развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, равновесие. Воспитывать командный дух, взаимопомощь, ответственность за свои действия. Учить ориентироваться в пространстве.	- ОРУ №18 - Упражнение на релаксацию «По морю» ТС: «Зимние виды спорта: фигурное катание»	- ходьба спиной вперёд (З) -бег широким шагом через препятствия высотой 10-15см (П) -бег из разных стартовых положений (О)- прыжки в длину с места (80-100см) (П)- лазание на четвереньках по горизонтальной лестнице (З) - прыжки вверх и вниз по наклонной доске (О)	П.\и.: «Шишки, желуди, орехи» Построение в шеренгу, в круг, в колонну; равнение в колонне на вытянутые руки вперёд
Продолжать учить отбивать мяч от пола в движении прямо и «змейкой». Добиваться активного движения кисти руки при отбивании от пола. Учить ходить спиной вперёд по скамье, учитывая направление и расстояние. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, координацию движений. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений. Развивать равновесие, быстроту, силу, ловкость. Воспитывать командный дух, взаимопомощь, ответственность за свои действия. Учить ориентироваться в пространстве.	- ОРУ №18 - Упражнение на релаксацию «По морю» ТС: «Зимние виды спорта: бобслей»	- отбивать мяч о пол одной рукой, продвигаясь по кругу (П), -отбивать мяч, двигаясь «змейкой» (О) - ходьба по линии спиной вперёд (П) - ходьба по гимнастической скамье спиной вперёд (О)	П.\и.: «Шишки, желуди, орехи» Построение в шеренгу, в круг, в колонну; равнение в колонне на вытянутые руки вперёд

<p>ЯНВАРЯ (5 неделя) Занятия № 43, 44 Тема: «Мир вокруг нас (живая, неживая природа, рукотворный мир)»</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
Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений. Закреплять умение соблюдать заданный темп в	- ОРУ №19 - Упражнение на релаксацию: малоподвижная игра	-бег широким шагом через препятствия высотой 10-15см (З) -бег из разных стартовых положений	П.\и.: «Волк во рву» П.\и.: «Паровозик, копна, гусеница» - Элементы хоккея

<p>ходьбе и беге. Учить чередовать движения рук и ног, правильному хвату за перекладину, сохранению заданного темпа в лазании по гимнастической стенке. Продолжать учить принимать правильное положение в прыжках с места, с возвышения, пружинить, энергично взмахивать руками. Продолжать учить принимать правильное положение в низком и высоком старте, быстро разбегаться. Развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость.</p>	<p>«Кёрлинг» ТС: «Зимние виды спорта: кёрлинг»</p>	<p>(П)- прыжки в длину с места (80-100см) (З) -прыжок с высоты 40см за линию на расстояние 15-20см (О)- прыжки вверх и вниз по наклонной доске (П)-лазание по гимнастической стенкечередующимся шагом быстро, ритмично (О)</p>	<p>(ведение шайбы клюшкой и бросок в ворота) Построение в шеренгу, в круг, в колонну; равнение в колонне на вытянутые руки вперед</p>
<p>Продолжать учить отбивать мяч от пола в движении прямо и «змейкой». Добиваться активного движения кисти руки при отбивании от пола. Учить ходить спиной вперед по скамье, учитывая направление и расстояние. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, координацию движений. Учить правильной стойке и широкому маху в метании в цель. Учить ходить приставными шагами по обручу. Развивать равновесие, быстроту, силу, ловкость. Воспитывать командный дух, взаимопомощь, ответственность за свои действия. Учить ориентироваться в пространстве. Формировать правильную осанку.</p>	<p>- ОРУ №19 - Упражнение на релаксацию: малоподвижная игра «Кёрлинг» ТС: «Зимние виды спорта: хоккей»</p>	<p>- отбивать мяч о пол одной рукой, продвигаясь по кругу (З), «змейкой» (П) - ходьба по линии спиной вперед (З) - ходьба по гимнастической скамье спиной вперед (П) - метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5м (О) -ходьба приставными шагами по обручу (О)</p>	<p>П.\u.: «Волк во рву» П.\u.: «Паровозик, копна, гусеница» - Элементы кёрлинга (прокатывание кубика в цель) Построение в шеренгу, в круг, в колонну; равнение в колонне на вытянутые руки вперед</p>

Февраль

<p>ФЕВРАЛЯ (1 неделя) Занятия № 45, 46 Тема: «Народное творчество (год народного творчества в России)»</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>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить быстрому разбегу, не тормозить у финиша. Продолжать учить тянуть носок во время ходьбы гимнастическим шагом, по сигналу менять вид ходьбы. Учить принимать правильное положение в прыжках с места, пружинить, энергично взмахивать руками, правильно приземляться. Тренировать лазать по гимнастической лестнице быстро, чередующимся шагом. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Развивать ловкость, силу, скоростные качества. Формировать начальные представления о ЗОЖ.</p>	<p>- ОРУ №20 - Упражнение на релаксацию «Петрушка» ТС: «Когда и сколько нужно есть, чтобы были силы и не было тяжело заниматься физкультурой», «Зимний вид спорта – биатлон»</p>	<p>- ходьба гимнастическим шагом (П) - чередование разных видов ходьбы (О) -бег из разных стартовых положений(З) - прыжок с высоты 30-40см за линию, в обруч (П) -прыжок с высоты с поворотом на 180° (О) - прыжки вверх и вниз по наклонной доске (З)- лазание по лестнице чередующимся шагом (П)</p>	<p>П.\u.: «Горелки» Упражнение в скольжении и бросании мяча в цель (биатлон) Построение: в шахматном порядке</p>
<p>Добиваться активного движения кисти руки, правильной стойке при броске. Продолжать учить отбивать мяч от пола в движении. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Учить ходить спиной</p>	<p>- ОРУ №20 - Упражнение на релаксацию «Петрушка» ТС: «Когда и сколько</p>	<p>- метание в горизонтальную цель с расстояния 4-5м (П) - отбивать мяч о пол, продвигаясь «змейкой» (З) - метание мяча вдаль (6-12м) правой и</p>	<p>П.\u.: «Горелки» Упражнение в скольжении и бросании мяча в цель (биатлон) Построение: в</p>

<p>вперёд по разным поверхностям. Развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укреплять мышцы рук и ног. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Формировать начальные представления о ЗОЖ. Учить быстро находить своё место в строю.</p>	<p>нужно есть, чтобы были силы и не было тяжело заниматься физкультурой», «Зимний вид спорта – биатлон»</p>	<p>левой рукой (О) - ходьба по гимнастической скамье спиной вперёд (З)-ходьба с перешагиванием через палки, положенные на скамейки (О) - ходьба приставными шагами по обручу (П)</p>	<p>шахматном порядке</p>
---	---	--	--------------------------

ФЕВРАЛЬ (2 неделя) Занятия № 47, 48
Тема: «Народное творчество (год народного творчества в России)»

<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>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить интенсивно отталкиваться, энергично взмахивать руками, правильно приземляться в прыжках. Учить лазать по гимнастической лестнице быстро, чередующимся шагом по диагонали. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Формировать начальные представления о ЗОЖ. Учить быстро находить своё место в строю. Развивать ловкость, силу, скоростные качества.</p>	<p>- ОРУ №21 - Упражнение на релаксацию «Мы становимся всё выше» ТС: «Сколько нужно спать и заниматься физкультурой, чтобы быть здоровым», «Зимний вид спорта – хоккей»</p>	<p>- бег на скорость - дистанция 30м (О) - чередование разных видов ходьбы (П) - прыжок с высоты с поворотом на 180 гр. (П)прыжок с высоты из положения стоя спиной вперёд (О) -прыжок на предмет (h 40см) с нескольких шагов толчком одной ноги (О)-лазание по гимнастической стенке вверх, сплезание по диагонали (О)</p>	<p>П.\u.: «Чурбан» Построение в одну шеренгу, в колонну по одному, перестроение в шеренгу по два на месте, в колонну по два в движении и обратно. Хоккей: ведение шайбы клюшкой</p>
<p>Добиваться активного движения кисти руки, правильной стойке при броске мяча. Учить подпрыгивать на скамье. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укреплять мышцы рук и ног. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Формировать начальные представления о ЗОЖ. Учить быстро находить своё место в строю. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p>- ОРУ №21 - Упражнение на релаксацию «Мы становимся всё выше» ТС: «Сколько нужно спать и заниматься физкультурой, чтобы быть здоровым», «Зимний вид спорта – хоккей»</p>	<p>- метание в горизонтальную цель пр. и лев. рукой с расстояния 4-5м (З) - метание мяча вдаль (6-12м) пр. и лев. рукой (П)- метание в вертикальную цель правой и левой рукой (О) ходьба приставными шагами по обручу (З) ходьба с перешагиванием $\frac{1}{3}$ палки, полож. на скамейки (П) - стоя на скамье, прыгнуть вверх, мягко приземлиться на скамью (О)</p>	<p>П.\u.: «Чурбан» Построение в одну шеренгу, в колонну по одному, перестроение в шеренгу по два на месте, в колонну по два в движении и обратно. Хоккей: ведение шайбы клюшкой</p>

ФЕВРАЛЬ (3 неделя) Занятия № 49, 50
Тема: «Семья»

<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>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Продолжать учить интенсивно отталкиваться, энергично взмахивать руками, правильно приземляться в прыжках. Учить лазать по гимнастической лестнице быстро, чередующимся шагом по диагонали. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Формировать начальные представления о ЗОЖ. Учить быстро находить своё место в строю. Развивать ловкость, силу, скоростные качества.</p>	<p>- ОРУ №22 - <i>Упражнение на релаксацию «Мой дом»</i> ТС: «Гигиена носа перед занятием физкультурой», «Зимний вид спорта – хоккей»</p>	<p>- бег на скорость - дистанция 30м (П) - чередование разных видов ходьбы (З) - прыжок с высоты с поворотом на 180 гр. (З)-прыжки с высоты из положения стоя спиной вперёд (П) -прыжок на предмет (h 40см) с нескольких шагов толчком одной ноги (П)лазание по гимнастической стенке вверх, сплезание по диагонали (П)</p>	<p>П./и.: «Волшебный мяч» Построение: в колонну, в шеренгу, расчет на первый-второй Перестроение: из одной колонны в три колонны по ориентирам Хоккей: забивание шайбы в ворота</p>
<p>Добиваться активного движения кисти руки, правильной стойке при броске мяча. Учить подпрыгивать на скамье. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укреплять мышцы рук и ног. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Формировать начальные представления о ЗОЖ. Учить быстро находить своё место в строю. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p>- ОРУ №22 - <i>Упражнение на релаксацию «Мой дом»</i> ТС: «Гигиена носа перед занятием физкультурой», «Зимний вид спорта – хоккей»</p>	<p>- метание мяча вдаль (6-12м) правой и левой рукой (З) - метание в вертикальную цель правой и левой рукой (П) - ходьба с перешагиванием через палки, положенные на скамейки (З) - стоя на скамье, прыгнуть вверх, мягко приземлиться на скамью (П)</p>	<p>П./и.: «Волшебный мяч» Построение: в колонну, в шеренгу, расчет на первый-второй, третий Перестроение: из одной колонны в четыре колонны по ориентирам Хоккей: забивание шайбы в ворота</p>

<p>ФЕВРАЛЬ (4 неделя) Занятия № 51, 52 Тема: «Семья»</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>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Продолжать учить интенсивно отталкиваться, энергично взмахивать руками, правильно приземляться в прыжках. Учить лазать по гимнастической лестнице быстро, чередующимся шагом по диагонали. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Формировать начальные представления о ЗОЖ. Учить быстро находить своё место в строю. Развивать ловкость, силу, скоростные качества.</p>	<p>- ОРУ №23 -- <i>Упражнение на релаксацию «Мой дом»</i> ТС: «Составляющие ЗОЖ: утренняя гимнастика»; «Зимний вид спорта – кёрлинг».</p>	<p>- бег на скорость - дистанция 30м (З) -прыжки с высоты из положения стоя спиной вперёд (З) -прыжок на предмет (h 40см) с нескольких шагов толчком одной ноги (З) -лазание по гимнастической стенке вверх, сплезание по диагонали (З)</p>	<p>П./и.: «Беги, весёлый мячик!» Построение: в колонну, в шеренгу, расчет по порядку Перестроение: из одной колонны в две колонны на ходу без ориентира Кёрлинг: скольжение кубика в цель</p>
<p>Добиваться активного движения кисти руки, правильной стойке при броске</p>	<p>- ОРУ №23 - <i>Упражнение на</i></p>	<p>- метание в</p>	<p>П./и.: «Беги, весёлый</p>

<p>мяча. Учить подпрыгивать на скамье. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укреплять мышцы рук и ног. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Формировать начальные представления о ЗОЖ. Учить быстро находить своё место в строю. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p><i>релаксацию «Мой дом»</i></p> <p>ТС: «Составляющие ЗОЖ: утренняя гимнастика»; «Зимний вид спорта – кёрлинг».</p>	<p>вертикальную цель правой и левой рукой (3)</p> <p>- стоя на скамье, прыгнуть вверх, мягко приземлиться на скамью (3)</p>	<p>мячик!»</p> <p>Построение: в колонну, в шеренгу, расчет по порядку</p> <p>Перестроение: из одной колонны в две колонны на ходу без ориентира</p> <p>Кёрлинг: скольжение кубика в цель</p>
--	---	---	--

Март

<p>МАРТ (1 неделя) Занятия № 53, 54</p> <p><i>Тема: «Время (секунды, часы, дни, недели, месяцы)»</i></p>			
<p>Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании</p>	<p>Развитие физических качеств(по картотеке)</p> <p>Теоретические сведения</p>	<p>Развитие основных видов движений.</p>	<p>П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения</p>
<p>Учить держать осанку во время ходьбы, регулировать скорость в беге по прямой и на повороте. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить разбегаться, энергично отталкиваться и приземляться, учитывая расстояние и свою скорость в прыжках с разбега на предмет. Учить разным способом перелезания. Формировать правильную осанку. Учить перестраиваться, держать интервал и дистанцию. Развивать силу, ловкость, гибкость, выносливость. Воспитывать внимательное отношение к товарищам во время игры, умение самостоятельно организовать игру.</p>	<p>- ОРУ №20</p> <p>- Упражнение на релаксацию «Дни недели»</p> <p>ТС: «Виды спорта-волейбол».</p>	<p>- ходьба в разных построениях (О)</p> <p>- прыжок на предмет (высота до 40см) с разбега толчком одной ноги (О)</p> <p>- перелезание через препятствие (О)</p>	<p>П./и.: «Малечена-калечена»</p> <p>Построение в одну шеренгу, в колонну по одному, перестроение в шеренгу по два на месте, в колонну по два в движении и обратно</p>
<p>Учить метанию в цель из разных положений. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге</p> <p>Тренировать держать равновесие и ловить мяч, стоя на скамье.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Формировать правильную осанку. Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения.</p> <p>Развивать силу, ловкость, равновесие.</p>	<p>- ОРУ №20</p> <p>- Упражнение на релаксацию «Дни недели»</p> <p>ТС: «Виды спорта-волейбол».</p>	<p>- метание в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лёжа (О)</p> <p>- бросать и ловить мяч парами, стоя на скамье (О)</p>	<p>П./и.: «Малечена-калечена»</p> <p>Построение в одну шеренгу, в колонну по одному, перестроение в шеренгу по два на месте, в колонну по два в движении и обратно</p>

<p>МАРТ (2 неделя) Занятия № 55, 56</p> <p><i>Тема: «Время (секунды, часы, дни, недели, месяцы)»</i></p>			
<p>Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании</p>	<p>Развитие физических качеств(по картотеке)</p> <p>Теоретические сведения</p>	<p>Развитие основных видов движений.</p>	<p>П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения</p>
<p>Учить держать осанку во время ходьбы, регулировать скорость в беге по прямой и на повороте. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь</p>	<p>- ОРУ №21</p> <p>- Упражнение на релаксацию</p>	<p>- ходьба в разных построениях (П)</p> <p>- ходьба спиной вперёд (О)</p>	<p>П./и.: «Не зевай, за Минуткой поспевай»</p>

естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить разбегаться, энергично отталкиваться и приземляться, учитывая расстояние и свою скорость в прыжках с разбега на предмет. Учить разным способом перелезания. Формировать правильную осанку. Учить перестраиваться, держать интервал и дистанцию. Развивать силу, ловкость, гибкость, выносливость. Воспитывать внимательное отношение к товарищам во время игры, умение самостоятельно организовать игру.	«Резиновые игрушки» №38 ТС: «Виды спорта-баскетбол».	- прыжки с короткой скакалкой на двух ногах с промежуточными прыжками и без них (О)- прыжок на предмет (высота до 40см) с разбега толчком одной ноги (П)- перелезание через препятствие (П)	Построение в одну шеренгу, в колонну по одному, перестроение в шеренгу по два на месте, в колонну по два в движении и обратно
Продолжать учить метанию в цель из разных положений. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге. Тренировать умение держать равновесие и ловить мяч, стоя на скамье. Совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Формировать правильную осанку. Учить прыгать по наклонной доске, ставить ноги на середину, рассчитывать силу отталкивания, амортизировать приземления. Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения. Развивать силу, ловкость, равновесие.	- ОРУ №21 - Упражнение на релаксацию «Резиновые игрушки» ТС: «Виды спорта-баскетбол».	- метание в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лёжа (П) -метание в движущуюся цель правой и левой рукой (О) - бросать и ловить мяч парами, стоя на скамье (П) - прыжки на двух ногах по наклонной доске с продвижением вперёд (О)	П.\и.: «Не зевай, за Минуткой поспевай» Построение в одну шеренгу, в колонну по одному, перестроение в шеренгу по два на месте, в колонну по два в движении и обратно

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 держать осанку во время ходьбы, регулировать скорость в беге по прямой и на повороте. Совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить разбегаться, энергично отталкиваться и приземляться, учитывая расстояние и свою скорость в прыжках с разбега на предмет. Учить разным способом перелезания. Формировать правильную осанку. Учить перестраиваться, держать интервал и дистанцию. Развивать силу, ловкость, гибкость, выносливость. Воспитывать внимательное отношение к товарищам во время игры, умение самостоятельно организовать игру.	- ОРУ №22 - Упражнение на релаксацию «Колпачок» ТС: «Виды спорта-футбол».	- ходьба в разных построениях (З) - ходьба спиной вперёд (П) - прыжок на предмет (высота до 40см) с разбега толчком одной ноги (З) - прыжки с короткой скакалкой с ноги на ногу, на одной ноге (П)-прыжки через короткую скакалку в беге (О) перелезание через препятствие (З)	П.\и.: «Горелки» Построение в шеренгу, перестроение в два, три, четыре круга
Продолжать учить метанию в цель из разных положений. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге. Тренировать умение держать равновесие и ловить мяч, стоя на скамье. Совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их	- ОРУ №22 - Упражнение на релаксацию «Колпачок» ТС: «Виды спорта-футбол».	-метание в движущуюся цель правой и левой рукой (П)метание в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лёжа (З)-сидя на скамье поперёк с опорой рук сзади,	П.\и.: «Горелки» Построение в шеренгу, перестроение в два, три, четыре круга

выполнения. Формировать правильную осанку. Учить прыгать по наклонной доске, ставить ноги на середину, рассчитывать силу отталкивания, амортизировать приземление. Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения. Развивать силу, ловкость, равновесие.		приподнимать и опускать прямые ноги; сидя поворачиваться на 360гр. направо и налево (О) - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной доске (П)	
---	--	---	--

МАРТ(4 неделя) Занятия № 59, 60 Тема: «Мир книг и песен для детей» 25.03-30.03 – Всероссийская неделя детской книги и музыки			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Развитие физических качеств(по картотеке) Теоретические сведения	Развитие основных видов движений.	П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения
Учить держать осанку во время ходьбы, регулировать скорость в беге по прямой и на повороте. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить разбегаться, энергично отталкиваться и приземляться, учитывая расстояние и свою скорость в прыжках с разбега на предмет. Учить разным способом перелезания. Формировать правильную осанку. Учить перестраиваться, держать интервал и дистанцию. Развивать силу, ловкость, гибкость, выносливость. Воспитывать внимательное отношение к товарищам во время игры, умение самостоятельно организовать игру.	- ОРУ №23 (под музыкальное сопровождение) <i>Упражнение на релаксацию под плавную русскую народную мелодию</i> ТС: «Виды спорта-теннис».	-челночный бег (О) - ходьба спиной вперёд (З) -прыгать через короткую скакалку, вращая её назад (О) - прыжки с короткой скакалкой с ноги на ногу, на одной ноге (З) -прыжки через короткую скакалку в беге (П) - лазание по наклонной верёвочной лестнице (О)	П.\и.: «Лавата» Построение в круг, перестроение в четыре круга
Продолжать учить метанию в цель из разных положений. Учить метать с разбега, быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге. Тренировать умение держать равновесие и ловить мяч, стоя на скамье. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Формировать правильную осанку. Продолжать учить прыгать по наклонной доске, ставить ноги на середину, рассчитывать силу отталкивания, амортизировать приземление. Развивать силу, ловкость, равновесие.	- ОРУ №23 <i>Упражнение на релаксацию под плавную русскую народную мелодию</i> ТС: «Виды спорта-теннис».	-метание в движущуюся цель (З)-сидя на скамье поперёк с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги; сидя поворачиваться на 360гр. (П)- стоять на одной ноге, закрыв глаза (О)- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной доске (З)- метание вдаль с нескольких шагов (О)	П.\и.: «Лавата» Построение в круг, перестроение в четыре круга

МАРТ (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 держать осанку во время ходьбы, регулировать скорость в беге по прямой и на повороте. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить	- ОРУ №23 <i>Упражнение на релаксацию под плавную русскую народную мелодию</i>	-челночный бег (П) - ходьба спиной вперёд (З) -прыгать через короткую скакалку, вращая её назад (П)	П.\и.: «Лавата» Построение в круг, перестроение в четыре круга

разбегаться, энергично отталкиваться и приземляться, учитывая расстояние и свою скорость в прыжках с разбега на предмет. Учить разным способам перелезания. Формировать правильную осанку. Учить перестраиваться, держать интервал и дистанцию. Развивать силу, ловкость, гибкость, выносливость. Воспитывать внимательное отношение к товарищам во время игры, умение самостоятельно организовать игру.	ТС: «Виды спорта-теннис».	- прыжки с короткой скакалкой с ноги на ногу, на одной ноге (З) -прыжки через короткую скакалку в беге (П) - лазание по наклонной верёвочной лестнице (П)	
Продолжать учить метанию в цель из разных положений. Учить метать с разбега, быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге. Тренировать умение держать равновесие и ловить мяч, стоя на скамье. Совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Формировать правильную осанку. Продолжать учить прыгать по наклонной доске, ставить ноги на середину, рассчитывать силу отталкивания, амортизировать приземление. Развивать силу, ловкость, равновесие.	- ОРУ №23 <i>Упражнение на релаксацию под плавную русскую народную мелодию</i> ТС: «Виды спорта-теннис».	-метание в движущуюся цель правой и левой рукой (З)-сидя на скамье поперёк с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги; сидя поворачиваться на 360гр. (П)- стоять на одной ноге, закрыв глаза (П)- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной доске (З)- метание вдаль с нескольких шагов (П)	П./и.: «Лавата» № Построение в круг, перестроение в четыре круга

Апрель

АПРЕЛЬ (1 неделя) Занятия № 53, 64 Тема: «Космические просторы» 07.04–Всемирный День здоровья- групп №5			
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 регулировать скорость в беге по прямой и на повороте. Совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить согласовывать движения рук и ног, вращая скакалку назад, вперёд во время движения. Закреплять навык лазания по наклонной лестнице. Учить согласовывать своё движение с движением скакалки. Развивать координацию движений, быстроту, скорость. Воспитывать внимательное отношение к товарищам во время игры, умение самостоятельно организовать игру	- ОРУ №28 - <i>Упражнение на релаксацию «Невесомость» –группы №1</i> - <i>Упражнение на релаксацию «Шалтай-болтай» –группы № 2</i> ТС: «Если промочил ноги»	-челночный бег (5x10м) (П) - проходить с закрытыми глазами 4-5м (О)-прыжки через короткую скакалку в беге (З)- прыгать через скакалку, вращая её назад (П)- прыгать через длинную скакалку, вбегая под неё с разбега (О)- лазание по наклонной верёвочной лестнице (П)	П/и: «Астероиды» П/и: «Перелёт птиц» Построение в одну шеренгу, в колонну по одному
Учить группироваться, бросать мяч от груди в баскетбольную корзину. Упражнять в метании в цель с места и в движении. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге. Упражнять держать равновесие, стоя с закрытыми глазами. Совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры,	- ОРУ №28 - <i>Упражнение на релаксацию «Невесомость»</i> ТС: «Если промочил ноги»	- забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2-3 шагов (О) - метание вдаль с нескольких шагов (П) - стоять на одной ноге с закрытыми глазами (П) - сидя на скамье поперёк с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые	П/и: «Астероиды» Построение в одну шеренгу, в колонну по одному

комбинировать движения. Развивать глазомер, силу, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук, ног, живота.		ноги; сидя поворачиваться на 360° направо и налево (З)	
--	--	--	--

АПРЕЛЬ (2 неделя) Занятия № 65, 66 Тема: «Космические просторы»			
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 регулировать длину шага, учитывая высоту препятствия, в ходьбе с перешагиванием. Продолжать учить регулировать скорость в беге по прямой и на повороте. Учить слаженно прыгать парами одновременно через одну скакалку, стоя друг к другу лицом и друг за другом. Тренировать навык прыжков со скакалкой. Закреплять навык лазания по наклонной лестнице. Развивать координацию движений, быстроту, скорость. Воспитывать внимательное отношение к товарищам во время игры, умение самостоятельно организовать игру. Формировать правильную осанку.	- ОРУ №29 - Упражнение на релаксацию «Вибрация» ТС: «Для мусора – контейнер»	-ходьба с преодолением препятствий (О) -челночный бег (5x10м) (З) - проходить с закрытыми глазами 4-5м (П) - прыгать через длинную скакалку, парами (О) - прыгать через скакалку, вращая её назад (З) -прыгать через длинную скакалку, вбегая под неё с разбега (П) - лазание по наклонной верёвочной лестнице (З)	П/и: «Космонавты» Построение в одну шеренгу, в колонну по одному, перестроение в шеренгу по два на месте, в колонну по два в движении и обратно
Учить отбивать мяч ладонями через верёвку. Продолжать отрабатывать навык броска мяча в баскетбольную корзину. Упражнять в метании в цель с места и в движении. Упражнять держать равновесие, стоя с закрытыми глазами. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения. Формировать правильную осанку. Развивать глазомер, силу, ловкость, равновесие, укреплять мышцы рук, ног, живота..	- ОРУ №29 - Упражнение на релаксацию «Вибрация» ТС: «Для мусора – контейнер»	- забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2-3 шагов (П) - отбивание мяча через верёвку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола) (О) - метание вдаль с нескольких шагов (З) - стоять на одной ноге с закрытыми глазами (З) - после бега, прыжков, кружения делать ласточку (О)	П/и: «Космонавты» Построение в одну шеренгу, в колонну по одному, перестроение в шеренгу по два на месте, в колонну по два в движении и обратно

АПРЕЛЬ (3 неделя) Занятия № 67, 68 Тема: «Земля – наш общий дом»			
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 держать осанку во время ходьбы, преодолевать препятствия и снова идти ровно. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения.	- ОРУ №30 - Упражнение на релаксацию «Палуба»	-ходьба с преодолением препятствий (П) - проходить с закрытыми глазами 4-5м (З)	П/и: «Возвращение на Землю» Построение в шеренгу, размыкание на два шага и

<p>Продолжать учить прыгать через длинную скакалку парами. Учить закрепляться на канате.</p> <p>Воспитывать внимательное отношение к товарищам во время игры, умение самостоятельно организовать игру.</p> <p>Развивать быстроту, гибкость, выносливость.</p>	<p>ТС: «Потушенный костёр»</p>	<p>- прыгать через длинную скакалку, парами (П)</p> <p>-прыгать через длинную скакалку, вбегая под неё с разбега (З)-прыжок в высоту с разбега 40-50см(О)- лазание по канату (О)</p>	<p>смыкание</p>
<p>Учить прыгать на одной ноге мягко, взмахивая руками, приземляться на носки. Продолжать учить отбивать мяч ладонями вверх-вперёд через верёвку, отбивать мяч от стены разными способами. Закреплять навык удерживать неподвижное положение тела после интенсивного движения.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения; развивать силу, ловкость, равновесие. Формировать правильную осанку.</p>	<p>- ОРУ №30</p> <p>- Упражнение на релаксацию «Палуба»</p> <p>ТС: «Потушенный костёр»</p>	<p>-бросание и ловля мяча от стены (О)</p> <p>- прыгать на одной ноге вперёд, удерживая на согнутом колене другой ноги мешочек с песком (О)- забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2-3 шагов (З)</p> <p>- отбивание мяча через верёвку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола) (П)</p> <p>- после бега, прыжков, кружения делать ласточку (П)</p>	<p>П/и: «Возвращение на Землю»</p> <p>Построение в шеренгу, размыкание на два шага и смыкание</p>

<p>АПРЕЛЬ (4 неделя) Занятия № 69, 70</p> <p>Тема: «Земля – наш общий дом» Тематический день «День пожарной охраны»</p>			
<p>Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании</p>	<p>Развитие физических качеств(по картотеке)</p> <p>Теоретические сведения</p>	<p>Развитие основных видов движений.</p>	<p>П/и (по картотеке). Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям. Построения</p>
<p>Продолжать учить держать осанку во время ходьбы, преодолевать препятствия и снова идти ровно. Учить удерживать постоянную скорость в беге по пересечённой местности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать учить прыгать через длинную скакалку парами. Учить закрепляться на канате.</p> <p>Воспитывать внимательное отношение к товарищам во время игры, умение самостоятельно организовать игру.</p> <p>Развивать быстроту, гибкость, выносливость.</p>	<p>- ОРУ №31</p> <p>Упражнение на релаксацию «Улыбнись - рассердись»</p> <p>ТС: «Запах гари-что делать?»</p>	<p>- ходьба с преодолением препятствий (З)</p> <p>чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути (П)</p> <p>-продолжительная ходьба (П)- бег в среднем темпе по пересечённой местности (О)- прыгать через длинную скакалку, парами (З)</p> <p>-прыжок в высоту с разбега 40-50см(П)</p> <p>- лазание по канату (П)</p>	<p>П./и.: «На параде»</p> <p>Построение в круг, перестроение в четыре круга</p>
<p>Продолжать учить отбивать мяч ладонями вверх-вперёд.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге.</p> <p>Закреплять навык удерживать неподвижное положение тела после интенсивного движения.</p>	<p>- ОРУ №31</p> <p>Упражнение на релаксацию «Улыбнись - рассердись»</p> <p>ТС: «Не ломай растения зря»</p>	<p>- отбивание мяча через верёвку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола) (З)</p> <p>-бросание и ловля мяча от стены (П)</p>	<p>П./и.: «На параде»</p> <p>Построение в круг, перестроение в четыре круга</p>

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения; развивать силу, ловкость, равновесие.		- прыгать на одной ноге вперёд, удерживая на согнутом колене другой ноги мешочек с песком (П) - после бега, прыжков, кружения делать ласточку (З)	
---	--	--	--

Май

МАЙ (2 неделя) Занятия № 71, 72 Тема: « <i>Мой любимый город – Санкт-Петербург. День Победы!</i> »			
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 держать осанку во время ходьбы, регулировать силу отталкивания в беге по пересечённой местности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить спускаться по диагонали с гимнастической стенки. Воспитывать внимательное отношение к товарищам во время игры, умение самостоятельно организовать игру. Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №32 - Упражнение на релаксацию «Одуванчики» ТС: «Зачем надо переодеваться после физкультуры?»	- продолжительная ходьба 40-45мин, бег в среднем темпе по пересечённой местности на расстояние 200-300м (П)- прыжок в высоту с разбега 40-50см (П) - лазание по канату (З)- лазание по гимнастической стенке: вверх по одному пролёту, вниз по диагонали (О)	П./и.: « <i>На параде</i> » Построение в одну шеренгу, перестроение в шеренгу по два на месте, в колонну по два в движении и обратно
Продолжать учить работать с мячом, выполняя разные задания. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, ровняться в колонне, шеренге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения. Развивать силу, ловкость. Формировать правильную осанку. Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №32 - Упражнение на релаксацию «Одуванчики» ТС: «Зачем надо переодеваться после физкультуры?»	- бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием отскочившего мяча (П)- прыгать на одной ноге вперёд, удерживая на колене другой согнутой ноги мешочек с песком (П)	П./и.: « <i>На параде</i> » Построение в одну шеренгу, перестроение в шеренгу по два на месте, в колонну по два в движении и обратно

МАЙ (3 неделя) Занятия № 73,74 Тема: « <i>Мой любимый город – Санкт – Петербург. Достопримечательности</i> »			
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 энергичному разбегу, сильному отталкиванию и правильному приземлению в прыжках в длину. Формировать правильную осанку. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Тренировать слезать по диагонали с гимнастической стенки. Воспитывать внимательное отношение к товарищам во время игры, умение самостоятельно организовать игру. Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №33 - Упражнение на релаксацию «Превращалки» ТС: «Спортивная обувь в спортзале и на спортплощадке»	- продолжительная ходьба бег в среднем темпе по пересечённой местности на расстояние (З)- прыжок в высоту с разбега 40-50см (З) - прыжок в длину с разбега 170-190см (О) - лазание по гимнастической стенке: вверх по	П./и.: « <i>Найди и назови</i> » П./и.: « <i>Атланты – Кариатиды</i> » Построение в одну шеренгу, в колонну по одному, перестроение в шеренгу по два на месте, в колонну по два в движении и обратно

		одному пролёту, вниз по диагонали (П)	
Закреплять умение манипулировать мячом, выполняя разные задания. Продолжать учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, ровняться в колонне, шеренге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения.. Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения. Формировать правильную осанку. Развивать силу, ловкость, равновесие. Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №33 - Упражнение на релаксацию «Строим дом» - Упражнение на релаксацию «Превращалки» группы №1 ТС: «Спортивная обувь в спортзале и на спортплощадке»	- бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием отскочившего мяча (3) - прыгать на одной ноге вперёд, удерживая на колене другой согнутой ноги мешочек с песком (3)	«Найди и назови» П.\и.: «Атланты – Кариатиды» Построение в одну шеренгу, в колонну по одному, перестроение в шеренгу по два на месте, в колонну по два в движении и обратно

МАЙ 2020 (4 неделя) Занятия № 75, 76 Тема: «Мой любимый город – Санкт – Петербург. История»			
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 держать осанку во время ходьбы, учить регулировать силу отталкивания в беге по пересечённой местности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Тренировать слезать по диагонали с гимнастической стенки. Воспитывать внимательное отношение к товарищам во время игры, умение самостоятельно организовать игру. Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №34 - Упражнение на релаксацию «Насос и мяч» ТС: «Как органы чувств помогают бегать?»	- продолжительная ходьба 40-45мин, медленный бег в течение 2-3мин (3) - прыжок в длину с разбега 170-190см (П) - лазание по гимнастической стенке: вверх по одному пролёту, вниз по диагонали (3)	П.\и.: «Камни для Петербурга» Построение в шеренгу, перестроение в два, три, четыре круга
Тренировать силу и направление броска предметов разного веса и размера. Учить садиться и вставать без помощи рук, сохраняя осанку. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения. Развивать силу, ловкость, равновесие. Педагогическое наблюдение за детьми	- ОРУ №34 - Упражнение на релаксацию «Насос и мяч» ТС: «Как органы чувств помогают бегать?»	- метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутьев - дротиков и др.) (О) - встать и сесть на пол без помощи рук, удерживая на голове мешочек с песком (О)	П.\и.: «Камни для Петербурга» Построение в шеренгу, перестроение в два, три, четыре круга

МАЯ 2020 (5 неделя) Занятия № 77, 78 Тема: «Мой любимый город – Санкт – Петербург. День города»			
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 держать осанку во время ходьбы. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать учить вращать обруч и	- ОРУ №35 Упражнение на релаксацию «Слепой танец» ТС: «Хорошее	- продолжительная ходьба 40-45мин, медленный бег в течение 2-3мин (3) - прыгать через большой обруч,	П.\и.: «Фонтан» Построение в круг, перестроение в четыре

<p>прыгать через него. Продолжать учить слезать по диагонали с гимнастической стенки. Педагогическое наблюдение за детьми</p>	<p>настроение помогает побеждать!»</p>	<p>вращая его как скакалку (З) - лазание по гимнастической стенке: вверх по одному пролёту, вниз по диагонали (З)</p>	<p>круга</p>
<p>Тренировать силу и направление броска. Продолжать учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, ровняться в колонне, шеренге. Продолжать учить садиться и вставать без помощи рук, сохраняя ровную осанку. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения. Развивать силу, ловкость, равновесие Педагогическое наблюдение за детьми</p>	<p>- ОРУ №35 Упражнение на релаксацию «Слепой танец» ТС: «Хорошее настроение помогает побеждать!»</p>	<p>- метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутков - дровишек и др.) (П) - встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек с песком (П)</p>	<p>П.\и.: «Фонтан» Построение в круг, перестроение в четыре круга</p>