

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ, ОБРАЗОВАНИЯ И КОРРЕКЦИИ»

Юридический адрес: 142702, Московская область,  
Ленинский городской округ, г. Видное,  
Петровский проезд, д. 28  
тел./факс: 8(495) 541-78-89, 549-98-28

Почтовый адрес: 117279, г. Москва,  
ул. Генерала Антонова, д. 6а,  
тел./факс: 8(495) 333-73-30, 333-22-52  
e-mail: mo\_nshds737@mosreg.ru

«Принято»

Протокол педагогического  
совета №1 от  
«31» августа 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ ОЦДОК  
Е.В.Соловьева  
«31» августа 2022г.  
Приказ № 74 от 31.08.2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по плаванию  
ГБОУ ОЦДОК

Инструктор по физической культуре  
Хлопкова Елена Петровна

2022-2023 учебный год  
г. Москва

<b>1. Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет.....	4
1.3. Цели и задачи программы в образовательной области физическое развитие.....	6
1.4. Принципы построения программы по ФГОС.....	7
1.5. Интеграция образовательных областей.....	8
1.6. Планируемые результаты освоения программы.....	8
1.6.1. Целевые ориентиры освоения.....	8
1.6.2. Оценка физического развития детей дошкольного возраста.....	10
<b>2. Содержательный раздел.....</b>	<b>12</b>
2.1. Длительность ООД в зависимости от возраста детей (мин.).....	12
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	12
2.3. Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением .....	13
2.4. Комплексно-перспективное и тематическое планирование по возрастным группам.....	13
2.4.1. Комплексно-перспективное планирование Младшая группа «Колокольчик» ( 2- 3 год) .....	13
2.4.2. Тематическое планирование физ. занятий Младшая группа «Колокольчик» ( 2-3 года) .....	14
2.4.3. Комплексно-перспективное планирование 2-я Младшая группа «Радуга» ( 3-4 года) .....	27
2.4.4. Тематическое планирование физкультурных занятий 2-я Младшая группа «Радуга» .....	28
2.4.5. Комплексно-перспективное планирование Средняя группа «Звездочка» (4-5 лет) .....	42
2.4.6. Тематическое планирование физкультурных занятий Средняя группа «Звездочка» .....	43
<b>3. Организационный раздел.....</b>	<b>56</b>
3.1. Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса .....	56
3.2. Организация предметно-развивающей среды .....	56
3.3. Методика работы с детьми .....	57
3.4. Планирование событий, праздников, мероприятия.....	60
3.5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия.....	60
3.6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ГКОУ и семьи .....	62
3.6.1. Планирование работы по взаимодействию с семье .....	62
3.6.2. Основные направления и формы взаимодействия с семьей.....	62
3.6.3. Совместная деятельность педагогов, родителей, детей .....	62
3.7. Обеспечение техники безопасности при реализации рабочей программы .....	63

Список литературы

# 1. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физическому развитию детей ГКОУ ОЦДОК разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

Данная рабочая программа разработана для младшей, средней, старшей и подготовительной групп.

«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.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

**Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г .№58
- Учебное пособие для профессиональной гигиенической подготовки должностных лиц и работников дошкольных образовательных учреждений. М.:2013.
- Устав ГКОУ ОЦДОК
- ФГОС ДО
- Дополнительные методические пособия:

- Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (Система работы в подготовительной к школе группе). М.: Мозайка –синтез, 2012.

- Синкевич Е.А., Большева Т.В. Физкультура для малышей. СПб.: Детство – пресс, 2002.

- Алямовская В.Г. Психолого – педагогический мониторинг в дошкольном учреждении компенсирующего вида. М.:Восхождение, 2007.

- Алямовская В.Г., Петрова С.Н. Как воспитателю детского сада работать по ФГТ. М.:Восхождение, 2013.

- Алямовская В.Г., Петрова С.Н. Игровая среда развития в группах детского сада, в контексте ФГОС дошкольного образования. М.:Восхождение, 2014.

- Петрова С.Н. Когда за окном дождь. Карточка игр и фокусов для детского сада и оздоровительного лагеря. М.: ЦДО Восхождение, 2010.

- Бычкова С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. М: 2002.

- Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. Волгоград: 2011.

- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет М.: Просвещение, 1988.

- Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 1999, 2004.

- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет.М.: ТЦ Сфера 2010.

- Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке.М.: ТЦ Сфера 2011.

- Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет.М.: ТЦ Сфера 2012.

- Вареник Е.Н, Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет.М.: ТЦ Сфера 2006.

- Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика . Вторая младшая группа. В соответствии с ФГТ. Волгоград :Учитель.2012.

- Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. Волгоград :Учитель.2012.

- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов.М.: Издательство НЦ ЭНАС.2003.

- Кандава Т.И.,Семкова О.А., Уварова О.В. Занимаемся , празднуем, играем. Сценарии совместных праздников с родителями. Волгоград :Учитель.2011.

- Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом. Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале. Сценарии спортивных праздников. М.: 2008.

## **1.2.Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет**

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками;
- адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде образовательная деятельность имеет разную направленность:

- маленьким детям она должна доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки;

- в среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу);
- в старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому я пытаюсь использовать разнообразные варианты проведения организованной образовательной деятельности:

- 1.ООД по традиционной схеме.
- 2.ООД, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
- 3.Ритмическая гимнастика.
- 4.Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- 5.Сюжетно-игровая ООД.

Учитывая приоритетное осуществление деятельности дошкольной организации по эстетическому направлению развития воспитанников мною поставлена задача разработка программы «Планета детского Фитнеса», которая является дополнительной образовательной программой и взаимодополняет основную образовательную программу дошкольного образования в части, формируемой участниками образовательных отношений, обеспечивает разностороннее комплексное развитие воспитанников.

### 1.3. Цели и задачи программы в образовательной области физическое развитие

**Цель программы:** построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей, обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Программа направлена на:**

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Младшая группа, раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение

устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Физическая культура**

#### **Младшая группа, раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

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

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

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **1.4. Принципы построения программы по ФГОС:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

### **1.5. Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

## **1.6. Планируемые результаты освоения программы**

### **1.6.1. Целевые ориентиры освоения**

#### **Младшая группа**

- 2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
- 3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегают; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.
- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.



- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

### Средняя группа:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Приобщение к двигательной культуре детей 4—5 лет**

**Упражнения в ходьбе.** Ходить на носках, на пятках; приставным шагом; в разных направлениях; мелкими и широкими шагами, змейкой.

**Упражнения в беге.** Бегать легко, энергично отталкиваясь носком от земли (пола) и поднимая бедро, делая более широкий шаг. Бегать медленно и быстро (более частые шаги, более энергичные движения рук). Бегать со сменой направления; обегать различные предметы (не задевая кегли). Бегать в колонне по одному, а затем по указанию взрослого догонять бегущего впереди и продолжать бег парами.

**Упражнения в прыжках.** Делать подскоки, прыгать в длину с места; спрыгивать с различных предметов (высота 20—30 см), мягко приземляясь на носки, слегка сгибая ноги в коленях. Прыгать на одной ноге (правой, левой).

**Упражнения в бросании, ловле и метании.** Прокатывать мяч по узкому коридору (выложенному из палок), ловить мяч свободными движениями рук. При ловле катящегося мяча следует сделать встречное движение руками. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Перебрасывать мяч друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловить его. Метать теннисный мяч в цель и на дальность ведущей рукой.

**Упражнения в лазанье, ползании и подлезании.** Лазать по гимнастической стенке, используя правильный захват руками и правильную постановку ступней на рейки; не пропускать рейки при подъеме и спуске. Лазать по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагом. Лазать до верха, переходить с одного пролета на другой внизу и вверху (педагог находится рядом).

Подлезать под различными предметами (дуги разных размеров).

Ползать по гимнастической скамейке или бревну, захватывая руками края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу).

**Упражнения в равновесии.** Ходить по скамейке, бревну, сохраняя равновесие. Ходить по шнуру приставным шагом, неся на ладони вытянутой руки теннисный мяч.

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для рук, ног и туловища без предметов и с предметами (мячи, палки, обручи и т. д.). Во время выполнения упражнений занимать необходимое исходное положение: стоя ноги вместе, ноги слегка расставлены, сидя, лежа на спине или на животе с заданным положением рук (вниз, вперед, на пояс, за спину).

Выполнять однонаправленные и разнонаправленные движения руками и ногами в разном темпе (медленно, быстро); вращать кистями рук; разводить и сводить пальцы рук. Перекладывать, перекатывать набивные мячи (весом 0,5—1 кг).

**Строевые упражнения.** Строиться в колонну по одному, по два, в шеренгу, в круг. Перестраиваться из одной колонны в три-четыре колонны на месте и по ходу, из колонны и шеренги — в круг. Делать повороты направо, налево, кругом, переступанием на месте.

**Подвижные игры:** с бегом, прыжками, ползанием и лазаньем; бросанием и ловлей, метанием, прокатыванием. Игры с правилами, с сюжетом и без сюжета.

**С бегом:** «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Лошадки», «Ловишки», «Кто быстрее добежит до флажка?», «Не опоздай!», «Лохматый пес»;

**с прыжками:** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Воробушки и кот», «По дорожке на одной ножке»;

**с ползанием, лазаньем:** «Котята и щенята», «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц»;

**с метанием, бросанием и ловлей:** «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Лунки», «Кольцебросы», «Кегли», «Кто дальше бросит предмет?»;

**на ориентировку в пространстве:** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди свое место».

**Ритмические (танцевальные) движения.** Выполнять движения, согласовывая их с характером музыки, меняя вид движения, его направление.

#### Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Везти санки за веревку, катать игрушки на санках, кататься вместе со взрослым, съезжая с горки; самостоятельно скатываться с небольшой горки. Взбираться с санками на горку.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам после разбега самостоятельно, сохраняя правильную позу.

**Езда на велосипеде.** Садиться на велосипед и сходить с него с поддержкой взрослого. Равномерно вращать педали; ездить по ровной дорожке, делая повороты налево и направо.

### 1.6.2. Оценка физического развития детей дошкольного возраста

Возрастные группы	Границы классов роста детей (см)					
	мальчики			девочки		
	1 и ниже	2–5	выше 5	1 и ниже	2–5	выше 5
2 г.	< 78	78–99	> 99	< 77	77–97	> 97
2 г. 3 мес.	< 81	81–101	> 101	< 78	78–103	> 103
2 г. 6 мес.	< 83	83–103	> 103	< 82	82–105	> 105
2 г. 9 мес.	< 85	85–107	> 107	< 85	85–107	> 107
3 г.	< 86	86–110	> 110	< 86	86–110	> 110
3,5 г.	< 91	91–111	> 111	< 91	91–111	> 111
4 г.	< 92	92–118	> 118	< 94	94–114	> 114
4,5 г.	< 94	94–120	> 120	< 94	94–114	> 114
5 лет	< 99	99–124	> 124	< 99	99–124	> 124
5,5 лет	< 103	103–128	> 128	< 100	100–128	> 128
6 лет	< 105	105–130	> 130	< 101	101–136	> 136
6,5 лет	< 109	109–139	> 139	< 109	109–138	> 138
7 лет	< 112	112–137	> 137	< 112	112–142	> 142

Частота пульса (ЧП) у детей дошкольного возраста (по А.Ф. Туру, 1967)

Возраст	ЧП, уд./мин	Возраст, лет	ЧП, уд./мин	Возраст, лет	ЧП, уд./мин
Новорожденный	120–140	2	110–115	5	98–100
6 мес.	130–135	3	105–110	6	90–95
1 г.	120–125	4	100–105	7	85–90

Величина артериального давления (АД) . Артериальное давление у детей тем ниже, чем моложе ребенок. Если ребенок здоров, АД в основном постоянно, несколько снижаясь во сне и повышаясь во время мышечной работы, плача, психических переживаний, приема пищи и пр.

Средние уровни артериального давления (АД) у детей дошкольного возраста(по А.Ф. Туру, 1967)

Возраст	Уровень артериального давления, мм рт. ст.	
	систолическое	диастолическое
Новорожденный	70	35
1-й год жизни	90	40
3-4 г.	95	60
7-8 лет	100	65

Максимальное (систолическое) артериальное давление (САД) . Нормативные значения у детей до и после 1 года можно ориентировочно рассчитать по формуле:

САД = 76 + n, где: n – количество месяцев жизни

САД = 100 + 2n, где: n – количество лет жизни

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств можно воспользоваться формулой, предложенной В.И. Усаковым:

Темпы роста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовл.(-)	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетв.(1)	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10 - 15	Хорошо (2)	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично (3)	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{1/2 (V1 + V2)}$$

где W — темпы прироста показателей физических качеств (%);

V1 — исходный уровень;

V2 — конечный уровень.

Например, Саша прыгнул в длину с места в начале года на 42 см, а в конце на 46 см.

Подставляя эти значения в формулу, получаем:

$$W = \frac{100 (46 - 42)}{1/2(42 + 46)} = 9(\%)$$

## Возрастно-половые показатели двигательных качеств детей дошкольного возраста

Возраст	Пол	Бег на 30 м (сек.)	Бег на 10 м (сек.)	Метание набивного мяча (см)	Метание мешочка с песком адаль (см)		Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Статическое равновесие (сек.)	Становая сила (кг)	Сила кисти рук (кг)	
					правая рука	левая рука					Правая рука	Левая рука
4 года	Мальчики	10,5-8,8	3,3-2,4	117-185	2,5-4,1	2,0-3,4	80-90	14-18	3,3-5,1	14-18	3,3-7,5	3,5-7,1
	Девочки	10,7-8,7	3,4-2,6	97-178	2,4-3,4	1,8-2,8	55-93	12-15	5,2-8,1	12-16	3,1-8,0	3,2-5,6
5 лет	Мальчики	9,2-7,9	2,5-2,1	187-270	3,9-5,7	2,4-4,2	100-110	20-26	7,0-11,8	15-25	6-9	6-8
	Девочки	9,8-8,3	2,7-2,2	138-221	3,0-4,4	2,5-3,5	95-104	20-35	9,4-14,2	14-20	6-8	5-7
6 лет	Мальчики	7,8-7,0	2,2-2,0	450-570	6,7-7,5	5,8-6,0	118-123	22-25	40-60	20-23	11	10,5
	Девочки	7,8-7,5	2,4-2,2	340-520	4,0-4,6	4,0-4,4	111-123	21-24	50-60	19-21	10	9

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Длительность ООД в зависимости от возраста детей (мин.)

	2-3 года	3-4 года	4-5 лет
В помещении	15 мин.	15 мин.	20 мин.
На улице		-	20 мин.

Данный раздел программы выстроен на основе Примерной программы «От рождения до школы».

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

### 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>- классические,</li> <li>- тренирующие,</li> <li>- на тренажерах,</li> <li>- на улице,</li> <li>- походы.</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> </ul>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классическая,</li> <li>- игровая,</li> <li>- полоса препятствий,</li> <li>- музыкально-ритмическая,</li> <li>- аэробика,</li> <li>- имитационные движения.</li> </ul> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещение бассейна.</p>

-сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные.		
--	---	--	--

### 2.3. Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением

Организованная образовательная деятельность			
Базовый вид деятельности	Периодичность		
	Младшая группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Подвижные игры	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю

### 2.4. Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам

#### 2.4.1. Комплексно-перспективное планирование Младшая группа «Колокольчик» (2-3 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй группе раннего возраста осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в непосредственно-образовательной деятельности в соответствии с регламентом. Физическая культура – 2 раза в неделю в физкультурном зале или на улице, продолжительность 8-10 мин. Всего 68 в год. НОД (занятия) осуществляется в первую половину дня. Мониторинг проводится два раза в год: - 1- 30 сентября (по приходу детей), -27 мая – 1 июня

#### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

**Прыжки.** прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

### Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### Подвижные игры

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет». **С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки». **С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!». **С подпрыгиванием.** «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок». **Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

## 2.4.2. Тематическое планирование физкультурных занятий группа «Колокольчик»

### Сентябрь (младшая группа)

Образовательная деятельность	Тема / материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка»	1 часть: Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за педагогом. 2 часть: Ходьба между двумя линиями (расстояние 25см). 3 часть: Ходьба стайкой за педагогом в обход зала / Дыхание «Мамочка, папочка» / (диагностика-Д)	Развитие ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях; обучение ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация»,	1 часть: Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за педагогом. 2 часть: Ходьба между двумя линиями (расстояние 25см). 3 часть: Ходьба стайкой за педагогом в обход зала/	Развитие ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях; обучение и закрепление ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя

«коммуникация», «музыка»	Дыхание «Мамочка, папочка» /Д	равновесие
<b>Вторая неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег всей группой за педагогом. 2 часть: Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений: -прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) -бег по залу (игровое задание «птички») 3 часть: Игровое задание «Найдем птичку» / Дыхание «Мамочка, папочка»/ Д	Развитие: - ориентировки в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях всей группой; - навыков толчка и приземления при прыжке на двух ногах на месте.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка»	1 часть: Ходьба и бег всей группой за педагогом. 2 часть: ОРУ с малым мячом (с предметом). Основные виды движений: - прокатывание мяча малого диаметра в прямом направлении, игра «покати и догони»; - игра с мячом, игра «мой веселый звонкий мяч» 3 часть: Игра «Салки» / Дыхание «Мамочка, папочка» /Д	Развитие: - ориентировки в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях всей группой; - навыков прокатывания мяча двумя руками, в играх с мячом на месте.
<b>Третья неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по сигналу педагога . 2 часть: ОРУ в движении с мячом (с предметом). Основные виды движений: - прокатывание мяча в прямом направлении, игра «покати и догони»; - игра с мячом, игра «кот и воробушки» 3 часть: Игра «утки в пруду» / Дыхание «Мамочка, папочка»/ Д	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - навыков отталкивания и прокатывания мяча двумя руками, в играх с мячом и на месте; - внимания при проведении игр.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по сигналу педагога, ОРУ в движении. 2 часть: Основные виды движений: - прокатывание мяча большого диаметра в прямом направлении друг другу; - игра с мячом, игра «поймай колобка» 3 часть: Игра «утки в пруду» / Дыхание «Мамочка, папочка» Д	Развитие и закрепление: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - навыков отталкивания и прокатывания мяча двумя руками друг другу; - внимания при проведении игр.
<b>Четвертая неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу, ОРУ в движении с предметами. 2 часть: Основные виды движений: - ползания с опорой на ладони и колени; - полоса препятствий «быстро в домик» 3 часть: Игра «жучок в домике» / Дыхание «Мамочка, папочка» /Д	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - навыков группироваться при лазании; - внимания при проведении игр.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «сенсорное»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу, ОРУ в движении с предметами. 2 часть: Основные виды движений: - прыжки через шнур, лежащий на полу; - игра с мячом, игра «поймай колобка» 3 часть: Игра «найди свой цвет» / Дыхание «Мамочка, папочка»/ Д	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - навыков перепрыгивания через шнур, используя свободный взмах рук - и закрепление навыков отталкивания и прокатывания мяча двумя руками друг другу; - внимания при проведении игр.

**Октябрь (младшая группа)**

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		

Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «коммуникация», «музыка», «познание»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу, ОРУ в движении с предметами. 2 часть: Основные виды движений: - прыжки; - игра с мячом, игра «поймай колобка» 3 часть: Игра «утки в пруду», / Дыхание «Мамочка, папочка»	Развитие: - ориентировки в пространстве при ходьбе; - внимания при проведении игр. Обучение ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу, ОРУ в движении с предметами. 2 часть: Основные виды движений: - прыжки; - игра с мячом, игра «испеки колобка» 3 часть: Игра «утки в пруду», / Дыхание «Мамочка, папочка»	Развитие: - ориентировки в пространстве при ходьбе; - навыков ходьбы по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Обучению точности попадания мяча при пркатывании.
<b>Вторая неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег всей группой за педагогом по кругу. 2 часть: ОРУ с обручами. Основные виды движений: -прыжки на двух ногах на месте ; - перепрыгивание из обруча в обруч. -бег по залу в разных направлениях по сигналу. 3 часть: Игровое задание «Ловкий шофер» / Дыхание «Ветерок»	Развитие: - навыков приземления на полусогнутые ноги -ориентировки в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях всей группой; - навыков обращения с обручем.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка»	1 часть: Ходьба и бег всей группой за педагогом по кругу. 2 часть: ОРУ с обручами. Основные виды движений: -прыжки на двух ногах на месте ; - перепрыгивание из обруча в обруч. - прокатывание обруча друг другу. 3 часть: Игровое задание «Ловкий шофер» / Дыхание «Ветерок»	Развитие: - навыков приземления на полусогнутые ноги; -ориентировки в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях всей группой; - навыков обращения с обручем (при прокатывании ) .
<b>Третья неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по сигналу педагога . 2 часть: ОРУ в движении с мячом (с предметом). Основные виды движений: - прокатывание мяча в прямом направлении, игра «покати и догони», «быстрый мяч»; - игра с мячом, игра «кот и воробушки» 3 часть: Игра «найдем зайку» / Дыхание «Ветерок»	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - ловкости, в играх с мячом и на месте; - внимания при проведении игр.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация»,	1 часть: Ходьба и бег всей группой по сигналу педагога, ОРУ в движении с мячом (с предметом). 2 часть: Основные виды движений: - прокатывание мяча большого диаметра; - игра с мячом, игра «поймай колобка» - ползание между предметами 3 часть: Игра «утки в пруду» / Дыхание «Ветерок»	Развитие и закрепление: - ориентировки в пространстве при ходьбе по сигналу педагога; - ловкости, в играх с мячом и на месте; - навыков ползания ; - внимания при проведении игр.
<b>Четвертая неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу с поворотом по команде, ОРУ в движении с предметами. 2 часть: Основные виды движений/ полоса препятствий: - ползание под дугой (туннель) высотой 50 см; - проход между предметами; - перепрыгивание из обруча в обруч; -следы. 3 часть: Игра «ловкий кот» / Дыхание «Ветерок»	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - навыков группироваться при лазании; - навыков приземления на полусогнутые ноги;
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация»,	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу с поворотом по команде, ОРУ в движении с предметами. 2 часть: Основные виды движений/ полоса препятствий: - ползание под дугой (туннель) высотой 50 см;	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - навыков группироваться при лазании; - навыков приземления на



«сенсорное»	- проход между предметами; - перепрыгивание из обруча в обруч; -следы. 3 часть: Игра «ловкий кот» / Дыхание «Ветерок»	полусогнутые ноги;
-------------	---	--------------------

**Ноябрь** (младшая группа)

<b>Образовательная деятельность</b>	<b>Тема /материалы</b>	<b>Задачи/ программное содержание</b>
<b>Первая неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «коммуникация», «музыка», «познание»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу(друг за другом), ОРУ в движении с предметами (султанчиками). 2 часть: Основные виды движений (полоса препятствий): - поднятие на 2-ю ступеньку шведской стенки и передвижение 5-ти пролетов; -ходьба по мостику (малому) - прыжки на двух ногах на батуте и соскок на мат; 3 часть: Игра «где зайчонок», / Дыхание «Мамочка, папочка»	Развитие: - ориентировки в пространстве при ходьбе и беге; - внимания при проведении игр. Обучение: - ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; - прыжкам на батуте и соскок.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу(друг за другом), ОРУ в движении с предметами (султанчиками). 2 часть: Основные виды движений (полоса препятствий): - поднятие на 2-ю ступеньку шведской стенки и передвижение 5-ти пролетов; -ходьба по мостику (малому) - прыжки на двух ногах на батуте и соскок на мат; 3 часть: Игра «где зайчонок», / Дыхание «Ветерок»	Развитие: - ориентировки в пространстве при ходьбе и беге; - внимания при проведении игр. Обучение и закрепление: - ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; - прыжкам на батуте и соскок.
<b>Вторая неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба с высоким подниманием колена и бег. ОРУ с обручами. 2 часть: Основные виды движений (полоса препятствий): -прыжки на двух ногах с продвижением (по кочкам(обручи)); - прокатывание мяча с точным попаданием в воротики; -бросок в установленную корзину. 3 часть: Игра «мышы в кладовой» / Дыхание «филин»	Развитие: -ориентировки в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях всей группой; - меткости. Обучение броска в цель.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка»	1 часть: Ходьба с высоким подниманием колена и бег. ОРУ с обручами. 2 часть: Основные виды движений (полоса препятствий): -прыжки на двух ногах с продвижением (по кочкам(обручи)); - прокатывание мяча с точным попаданием в воротики; -бросок в установленную корзину. 3 часть: Игра «точный пас» / Дыхание «филин»	Развитие: -ориентировки в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях всей группой; - меткости, глазомера. Обучение броска в цель. Упражнять в рокатывании мяча друг другу.
<b>Третья неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по сигналу педагога . 2 часть: ОРУ в движении с мячом (с предметом). Основные виды движений: - прокатывание мяча между предметами; - ползание на четвереньках между предметами; - игра с мячом, игра «кот и воробушки» 3 часть: Игра «точный пас» / Дыхание «филин»	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - ловкости и меткости в играх с мячом; -ловкости при ползании между предметами; - внимания при проведении игр.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация»,	1 часть: Ходьба и бег всей группой по сигналу педагога . 2 часть: ОРУ в движении с мячом (с предметом). Основные виды движений: - прокатывание мяча между предметами;	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - ловкости и меткости в играх с мячом;

«коммуникация»,	- ползание на четвереньках между предметами; - игра с мячом, игра «кот и воробушки» 3 часть: Игра «точный пас» / Дыхание «филин»	- ловкости при ползании между предметами; - внимания при проведении игр.
<b>Четвертая неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу с поворотом по команде, ОРУ в движении с предметами(султанчиками). 2 часть: Основные виды движений/(полоса препятствий): - ползание под дугой (туннель) высотой 50 см; - проход между предметами; - мостик; - следы. 3 часть: Игра «хвост дракона» / Дыхание «опера»	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - навыков группироваться при лазании; - внимания при проведении игр.;
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «сенсорное»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу с поворотом по команде, ОРУ в движении с предметами. 2 часть: Основные виды движений/ полоса препятствий: - пролезание в обруч на стойке высотой 60 см; - проход между предметами; - перепрыгивание из обруча в обруч; - следы. 3 часть: Игра «ловкий кот» / Дыхание «опера»	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - навыков группироваться при лазании; - навыков приземления на полусогнутые ноги;

**Декабрь (младшая группа)**

Образовательная деятельность	Тема / материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «коммуникация», «музыка», «познание»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу (друг за другом), ОРУ в движении с предметами (султанчиками). 2 часть: Основные виды движений / (полоса препятствий): - змейка между т.мечами; - ходьба по мостику (малому) - прыжки на двух ногах на батуте и соскок на мат; 3 часть: Игра «найди птенца», / Дыхание «опера»	Развитие: - ориентировки в пространстве; - внимания при проведении игр. - ходьбы по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; - навыков приземления на полусогнутые ноги;
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу (друг за другом), ОРУ в движении с предметами (султанчиками). 2 часть: Основные виды движений / (полоса препятствий): - змейка между т.мечами; - ходьба по мостику (малому) - перепрыгивание с кочки на кочку (мягкие); 3 часть: Игра «найди птенца», / Дыхание «опера»	Развитие: - ориентировки в пространстве; - внимания при проведении игр. - ходьбы по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; - навыков приземления на полусогнутые ноги;
<b>Вторая неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег в колонне и в рассыпную. ОРУ с мячом. 2 часть: Основные виды движений с мячом: - прокатывание мяча с точным попаданием в воротики; - прокатывание мяча друг другу; - прыжки на двух ногах со скамейки 20 см на мат. 3 часть: Игра «найди свой домик»(цветовое соответствие) / Дыхание «опера»	Развитие: - ориентировки в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях всей группой; - меткости. Обучение броска в цель.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка»	1 часть: Ходьба и бег в колонне. ОРУ с клюшкой. 2 часть: Основные виды движений с клюшкой и мячом: - ведение м. мяча клюшкой; - прокатывание мяча с точным попаданием в воротики; - прыжки на двух ногах через лежащую клюшку. 3 часть: Игра «найди свой домик»(цветовое соответствие) / Дыхание «вьюга»	Развитие: - ориентировки в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях всей группой; - меткости, глазомера. Обучение правильному захвату клюшки и ведение с помощью нее мяча.
<b>Третья неделя</b>		
Интеграция с образовательными	1 часть: Ходьба и бег в колонне. ОРУ с клюшкой. 2 часть: Основные виды движений с клюшкой и	Развитие: навыков приземления на

областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	мячом: - ведение м. мяча клюшкой; - прокатывание мяча с точным попаданием в воротики; - прыжки на двух ногах через лежащую клюшку. 3 часть: Игра «найди свой домик»(цветовое соответствие) / Дыхание «вьюга»	полусогнутые ноги; - меткости, глазомера; - сенсорных навыков; Обучение и закрепление правильному захвату клюшки и ведение с помощью нее мяча.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация»,	1 часть: Ходьба и бег в колонне. ОРУ с клюшкой. 2 часть: Основные виды движений с клюшкой и мячом: - ведение м. мяча клюшкой; - прокатывание мяча с точным попаданием в воротики; - прыжки на двух ногах через лежащую клюшку. 3 часть: Игра «найди свой домик»(цветовое соответствие) / Дыхание «вьюга»	Развитие: навыков приземления на полусогнутые ноги; - меткости, глазомера; - сенсорных навыков; Обучение и закрепление правильному захвату клюшки и ведение с помощью нее мяча.
<b>Четвертая неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег в колонне. ОРУ с клюшкой. 2 часть: Основные виды движений с клюшкой и мячом: - «путешествие по лесу»; - игра «меткий глаз»; - игра «веселая снежинка». 3 часть: Игра «нарядная елка»(цветовое соответствие) / Дыхание «вьюга»	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - навыков ведения (и броска) мяча с помощью клюшки ; - навыков группироваться при прыжке; - внимания при проведении игр.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «сенсорное»	1 часть: Ходьба и бег в колонне. ОРУ с клюшкой. 2 часть: Основные виды движений с клюшкой и мячом: - «путешествие по лесу»; - игра «меткий глаз»; - игра «веселая снежинка». 3 часть: Игра «нарядная елка»(цветовое соответствие) / Дыхание «вьюга»	Развитие: - ориентировки в пространстве; - навыков ведения (и броска) мяча с помощью клюшки ; - навыков группироваться при прыжке; - внимания при проведении игр.

**Январь (младшая группа)**

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с клюшками. <i>Основные виды движений</i> • Ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками; • Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги ("из ямки в ямку"). Подвижная игра "Коршун и цыплята". <b>III часть.</b> Игра малой подвижности "Найдём цыплёнка". Дыхание «опера»	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Ловкие бельчата". Задание: пробежать между шнурами, затем пройти между кубиками (5-6 шнуров, расстояние между шнурами 1 м; 4-5 кубиков, расстояние между кубиками 0,5 м). <b>II часть.</b> <i>Игровое упражнение.</i> "По мостику". Ходьба по гимнастической доске, положенной на землю. На середине присесть, хлопнуть в ладоши, подняться и пройти дальше. <b>III часть.</b> Подвижная игра "Кот и мыши" Дыхание «опера»	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в беге между предметами.
<b>Вторая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье",	<b>I часть.</b> Ходьба по периметру зала и в рассыпную, бег в рассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки на двух ногах между предметами	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая

"Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	(расстояние 50 см); • Прокатывание мча между предметами. • Подвижная игра "Птицы и птенчики". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Дыхание «вьюга»	ловкость и глазомер.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игра "Пилоты". <b>II часть.</b> <i>Игровое упражнение.</i> "Из обруча в обруч". Прыжки из обруча в обруч без остановки (608 обручей лежат на земле вплотную друг у другу). <b>III часть.</b> Игра "Салки". Дыхание «вьюга»	Упражнять в прыжках из обруча в обруч без остановки.

### Третья неделя

<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд"	<b>I часть.</b> Ходьба и бег вокруг кубиков. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с клюшкой и мячом. <i>Основные виды движений</i> • прокатывание мяча друг другу; • ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы; • Подвижная игра "Найди свой цвет"; <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Дыхание «вьюга»	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Выполни задание". Ходьба в колонне по одному, по команде педагога выполняя задания в ходьбе - руки в стороны, ходьба на носках, высоко поднимая колени, бег боком с поскоком, в чередовании. <b>II часть.</b> <i>Игровое упражнение.</i> "Точный прыжок". Прыжки на двух ногах из обруча в обруч в среднем темпе (4-5 шт., расстояние между обручами 35-40 см). <b>III часть.</b> Игра "Пастух и стадо". Дыхание «вьюга»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, в прыжках на двух ногах из обруча в обруч.

### Четвертая неделя

<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд"	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному по обе стороны. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения <i>Основные виды движений</i> • Ползание под дугу, не касаясь руками пола. • Ходьба по доскам-"тропинками" (ширина 20 см), балансируя руками. • Подвижная игра "Лохматый пёс"; <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Дыхание «волки и волчата»	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании по дуге, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", Музыка",	<b>I часть.</b> Игра "Самолёты". <b>II часть.</b> <i>Игровое упражнение.</i> "Ловкие жучки". Ползание на четвереньках (от исходной линии) с опорой на ладони и колени в прямом направлении до кубика (дистанция 5-6 м). <b>III часть.</b> Игра "Орёл и птенчики". Дыхание «волки и волчата»	Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени.

### Февраль (младшая группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация",	<b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кольцом <i>Основные виды движений</i> • Перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30 см). • Прыжки из обруча в обруч без паузы	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.

"Музыка", "Труд" .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижная игра "Найди свой цвет".</li> </ul> <b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.	
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение в сохранении равновесия "Перешагни - не наступи" (перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30 см).</li> <li>• Прыжки из обруча в обруч без паузы (игровое упражнение "С пенёк на пенёк").</li> <li>• Подвижная игра "Найди свой цвет". Дыхание «волки и волчата» Дыхание «Мамочка, папочка»</li> </ul>	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.
<b>Вторая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым обручем. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на полусогнутых ногах ("Весёлые воробышки").</li> <li>• Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками.</li> <li>• Подвижная игра "Воробышки в гнёздышках".</li> </ul> <b>III часть.</b> Игра "Найдём воробышка". Дыхание «волки и волчата»	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; ы прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игра "Найди свой цвет". <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения с мячом.</i> "Пройди - не сбей". Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками два шага ребёнка), руки на поясе. <b>III часть.</b> Игровое упражнение "Силачи". Ползание на животе по гимнастической скамейке; подтягиваясь энергичным движением рук хватом боков скамейки. Дыхание «волки и волчата»	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, в ползании на животе по гимнастической скамейке.
<b>Третья неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. • Подвижная игра "Воробышки и кот".</li> </ul> <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Бег с прыжками". Бег с перепрыгиванием через лежащие на земле шнуры; два шага, на третий перепрыгнуть через шнур (6-8 коротких шнуров, расстояние между шнурами три шага ребёнка). <b>II часть.</b> Игра "Зайцы и волк". <b>III часть.</b> Игра "Найди свой цвет". Дыхание «волки и волчата» Дыхание «Мамочка, папочка»	Упражнять в беге с перепрыгиванием через шнуры.
<b>Четвертая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу враспынную, затем бег. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье под дугу.</li> <li>• Упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске).</li> <li>• Подвижная игра "совушки".</li> </ul> <b>III часть.</b> Игра "Найдём совушку". Дыхание «волки и волчата»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с</i>	<b>I часть.</b> Игра "Пилоты". <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Пушинки". Прыжки с	Упражнять в прыжках, прокатывании мяча.

образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	гимнастической скамейки (высота 25-30 см), вынося руки вперёд и приземляясь на полусогнутые ноги. <b>III часть.</b> Игровое упражнение "Прокати - поймай". Прокатывание мяча друг другу из исходного положения - сидя ноги врозь. Дистанция между детьми 2 м. Дыхание «Мамочка, папочка»	
--	---	--

Март (младшая группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с палочкой . <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по доске боком приставным шагом ("Ровным шагом").</li> <li>• Прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперёд на двух ногах ("Змейка").</li> <li>• Подвижная игра "Кролики".</li> </ul> <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Дыхание «Мамочка, папочка»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Ловкие ребята". Ходьба в колонне по одному. ПО сигналу бег врассыпную между предметами (кубики, набивные мячи); переход на ходьбу, в чередовании. <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Лягушки". Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд по кругу. <b>III часть.</b> Игра "Орёл и птенчики". Дыхание «Мамочка, папочка»	Упражнять в беге между предметами, прыжках на двух ногах.
<b>Вторая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с палочкой. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места ("Через канавку").</li> <li>• Катание мячей друг другу ("Точно в руки").</li> <li>• Подвижная игра "Найди свой цвет".</li> </ul> <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Дыхание «Мамочка, папочка»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с палочкой. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места .</li> <li>• Катание мячей друг другу ("Точно в руки").</li> <li>• Подвижная игра "Найди свой цвет".</li> </ul> Дыхание «Мамочка, папочка»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
<b>Третья неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба, высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, помахая руками. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками (игровое упражнение "Брось - поймай").</li> <li>• Ползание на повышенной опоре (скамейке) (игровое упражнение "Муравьишки").</li> <li>• Подвижная игра "Зайка серый умывается".</li> </ul> <b>III часть.</b> Игра "Найдём зайку". Дыхание «Мамочка, папочка»	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье",	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Смело шагай, смотри не зевай". Ходьба переменным шагом левой и правой ногой (руки на поясе) с перешагиванием бруском (8-10 шт., высота бруска 10 см, расстояние	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в передвижении вперёд на ладонях и ступнях.

"Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	между кубиками 2 шага ребёнка). <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Медвежата". Передвижение вперёд на ладонях и ступнях - "как медвежата". Дистанция не более 5 м. <b>III часть.</b> Игра "По ровненькой дорожке". Дыхание «Мамочка, папочка»	
---	--	--

**Четвертая неделя**

<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" . .	<b>I часть.</b> Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения <i>Основные виды движений</i> • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы. • Ходьба по гимнастической скамейке (высота 25 см), свободно балансируя руками. • Подвижная игра "Автомобили". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). <b>II часть.</b> <i>Основные виды движений</i> • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы. • Ходьба по гимнастической скамейке (высота 25 см), свободно балансируя руками. • Подвижная игра "Автомобили". Дыхание «Мамочка, папочка»	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Апрель (младшая группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Быстро возьми". Ходьба по кругу, бег по кругу, ходьба, по сигналу взять ежика цвет. <b>II часть.</b> <i>Основные виды движений</i> • Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см) • Прыжки на двух ногах через шнуры ("Через канавку"). • Подвижная игра "Тишина". Дыхание «свечка»	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре .
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Быстро возьми". По кругу разложены кубики по количеству играющих. Ходьба по кругу, бег по кругу, ходьба, по сигналу взять ежика цвет. <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Пройти по канату". Ходьба по лежащему на земле канату боком, приставным шагом - пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Длина каната 2-2,5 м. <b>III часть.</b> Игра "Пастух и стадо" Дыхание «свечка»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в ходьбе по лежащему на земле канату боком приставным шагом.
<b>Вторая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Быстро возьми". По кругу разложены кубики по количеству играющих. Ходьба по кругу, бег по кругу, ходьба, по сигналу взять ежика цвет. <b>II часть.</b> <i>Основные виды движений</i> • Прыжки из круга в круг с приземлением на полусогнутые ноги. • Прокатывание мячей (упражнение "Точный пас"). • Подвижная игра "По ровненькой дорожке". <b>III часть.</b> Игра "Пастух и стадо" Дыхание «свечка»	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом..
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с</i>	<b>I часть.</b> Игра "Самолёты". <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Пройди по мостику".	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком

<p>образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине перешагнуть через предмет (кубик, набивной мяч) и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка педагогом обязательна. <b>III часть.</b> Игра "Лиса в курятнике" Дыхание «свечка»</p>	<p>приставным шагом.</p>
---	--	--------------------------

**Третья неделя**

<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</p>	<p><b>I часть.</b> Игровое упражнение "Пройди не задень". Ходьба в колонне между кеглями (6-8 шт., расстояние между кеглями 0,5 м), стараясь не задеть их (руки произвольно). <i>Основные виды движений</i> • Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке ("Медвежата"). • Подвижная игра "Мы топаем ногами" <b>III часть.</b> Игра "Бездомный заяц". Дыхание «свечка»</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.</p>
--	--	---

<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</p>	<p><b>I часть.</b> Игровое упражнение "Пройди не задень". Ходьба в колонне между кеглями (6-8 шт., расстояние между кеглями 0,5 м), стараясь не задеть их (руки произвольно). <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Весёлые лягушки". Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Дистанция 5-6 м. <b>III часть.</b> Игра "Бездомный заяц" Дыхание «свечка»</p>	<p>Упражнять в ходьбе между предметами, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд.</p>
--	--	--

**Четвертая неделя**

<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</p>	<p><b>I часть.</b> ОРУ <b>II часть.</b> <i>Основные виды движений</i> • Ползание на ладонях и коленях между предметами (расстояние между ними примерно 1 м), не задевая их (игровое упражнение "Проползи - не задень"). • Ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками "По мостику" (ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя). Дыхание «свечка» <b>III часть.</b> • Подвижная игра "дремлет кот".</p>	<p>Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>
--	---	---

<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</p>	<p><b>I часть.</b> Игра "Догони свою пару". Перебежки с одной стороны зала на другую <b>II часть.</b> Игра "Котятка и щенята". <b>III часть.</b> Игровое упражнение "Пингвины". Прыжки на двух ногах в прямом направлении с мешочком, зажатым между колен. Дистанция 5м. Дыхание «свечка»</p>	<p>Упражнять в прыжках в прямом направлении.</p>
--	---	--

**Май (младшая группа)**

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд"</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе и с подскоком. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кольцом. <i>Основные виды движений</i> • Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). • Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см). • Подвижная игра "Мыши в кладовой". <b>III часть.</b> Игра "Где спрятался мышонок". Дыхание/ДМ</p>	<p>Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.</p>
<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье",</p>	<p><b>I часть.</b> Игра "Найди свой цвет". <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Парами по мостику". Ходьба по двум параллельно лежащим на земле доскам парами, держась за руки.</p>	<p>Упражнять в равновесии, прыжках на двух ногах.</p>



"Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>III часть.</b> Игровое упражнение "Лягушки". Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Дистанция 6 м. Дыхание/ДМ	
<b>Вторая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки по скамейке на полусогнутые ноги ("Парашютисты"). • Прокатывание мяча друг другу. • Подвижная игра "Воробышки и кот". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. Дыхание/ДМ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейке на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игра "Бездомный заяц". <b>II часть.</b> Игровое упражнение "На одной ножке на дорожке". Из шнуров или кубиков выкладываются 2-3 дорожки (длина 3 м, ширина 30 см). Дети выполняют на правой или левой ноге (кому как удобно), продвигаясь вперёд. На середине дистанции можно изменить положение ног: с правой ноги перейти к прыжкам на левой или наоборот. <b>III часть.</b> Игровое упражнение "Перебрось - поймай". Перебрасывание мяча друг другу разными способами в парах. Дыхание/ДМ	Упражнять в прыжках на одной ноге, продвигаясь на одной ноге, продвигаясь вперёд, в перебрасывании мяча разными способами в парах.
<b>Третья неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную, помахивая руками, как крылышками, ходьба враспынную. Бег в умеренном темпе и с подскоком. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> • Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. • Ползание по скамейке. • Подвижная игра "Огуречик, огуречик". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Дыхание/ДМ	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Мышки-норушки". Лазанье боком под шнур (высота 50 см от уровня земли), стараясь не задеть его и не касаясь руками земли. <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Перебрось - пойма". Перебрасывание мяча через шнур (двумя руками из-за головы) и ловля его после отскока от земли. <b>III часть.</b> Игра "Пастух и стадо". Дыхание/ДМ	Упражнять в лазанье боком под шнур, в перебрасывании мяча через шнур.
<b>Четвертая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; переход на ходьбу мелким семенящим шагом; бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения <i>Основные виды движений</i> • Лазание на наклонную лесенку (не более трёх детей одновременно). • Подвижная игра "Коршун и наседка". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Дыхание/ДМ	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Пробеги - не задень". Ходьба и бег с перешагиванием через предметы (кубики или набивные мячи (5-6 шт.), расстояние между кубиками два шага ребёнка) попеременно правой и левой ногой, руки на поясе. <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Медвежата". Передвижение с опорой на ладони и стопы в прямом направлении - как "медвежата". Дистанция 5 м. <b>III часть.</b> Игра "Поймай комара". Прыжки на двух ногах. Дыхание/ДМ	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы, в передвижении с опорой на ладони и локти.

### Июнь (младшая группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд"	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе и с подскоком. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кольцом. <i>Основные виды движений</i> • Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). • Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см). • Подвижная игра "Мыши в кладовой". <b>III часть.</b> Игра "Где спрятался мышонок". Дыхание/ДМ	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игра "Найди свой цвет". <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Парами по мостику". Ходьба по двум параллельно лежащим на земле доскам парами, держась за руки. <b>III часть.</b> Игровое упражнение "Лягушки". Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Дистанция 6 м. Дыхание/ДМ	Упражнять в равновесии, прыжках на двух ногах.
<b>Вторая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки по скамейке на полусогнутые ноги ("Парашютисты"). • Прокатывание мяча друг другу. • Подвижная игра "Воробышки и кот". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. Дыхание/ДМ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейке на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игра "Бездомный заяц". <b>II часть.</b> Игровое упражнение "На одной ножке на дорожке". Из шнуров или кубиков выкладываются 2-3 дорожки (длина 3 м, ширина 30 см). Дети выполняют на правой или левой ноге (кому как удобно), продвигаясь вперед. На середине дистанции можно изменить положение ног: с правой ноги перейти к прыжкам на левой или наоборот. <b>III часть.</b> Игровое упражнение "Перебрось - поймай". Перебрасывание мяча друг другу разными способами в парах. Дыхание/ДМ	Упражнять в прыжках на одной ноге, продвигаясь на одной ноге, продвигаясь вперед, в перебрасывании мяча разными способами в парах.
<b>Третья неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную, помахая руками, как крыльшками, ходьба враспынную. Бег в умеренном темпе и с подскоком. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> • Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. • Ползание по скамейке. • Подвижная игра "Огуречик, огуречик". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Дыхание/ДМ	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Мышки-норушки". Лазанье боком под шнур (высота 50 см от уровня земли), стараясь не задеть его и не касаясь руками земли. <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Перебрось - поймай". Перебрасывание мяча через шнур (двумя руками из-за головы) и ловля его после отскока от земли. <b>III часть.</b> Игра "Пастух и стадо". Дыхание/ДМ	Упражнять в лазанье боком под шнур, в перебрасывании мяча через шнур.
<b>Четвертая неделя</b>		

<p><b>Физическая культура</b> Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; переход на ходьбу мелким семенящим шагом; бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения <i>Основные виды движений</i> • Лазание на наклонную лесенку (не более трёх детей одновременно). • Подвижная игра "Коршун и наседка". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Дыхание/ДМ</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.</p>
<p><b>Физическая культура</b> Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</p>	<p><b>I часть.</b> Игровое упражнение "Пробеги - не задень". Ходьба и бег с перешагиванием через предметы (кубики или набивные мячи (5-6 шт.), расстояние между кубиками два шага ребёнка) попеременно правой и левой ногой, руки на поясе. <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Медвежата". Передвижение с опорой на ладони и стопы в прямом направлении - как "медвежата". Дистанция 5 м. <b>III часть.</b> Игра "Поймай комара". Прыжки на двух ногах. Дыхание/ДМ</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы, в передвижении с опорой на ладони и локти.</p>

### 2.4.3. Комплексно-перспективное планирование 2-я Младшая группа «Звездочка» (3-4 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:

В группе – 2 раза, продолжительность 15 мин. Всего 68 в год.

На улице – 1 раз, продолжительность 15 мин. Всего 34 в год.

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

#### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

**Прыжки.** прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

### Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

## 2.4.4. Тематическое планирование физкультурных занятий группа «Звездочка»

### Сентябрь (вторая младшая группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка»	1 часть: Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за педагогом. 2 часть: Ходьба между двумя линиями (расстояние 25см). 3 часть: Ходьба стайкой за педагогом в обход зала / Дыхание «Мамочка, папочка» / (диагностика-Д)	Развитие ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях; обучение ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка»	1 часть: Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за педагогом. 2 часть: Ходьба между двумя линиями (расстояние 25см). 3 часть: Ходьба стайкой за педагогом в обход зала/ Дыхание «Мамочка, папочка» /Д	Развитие ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях; обучение и закрепление ходьбе по уменьшенной площади опоры,

«музыка»		сохраняя равновесие
<b>Вторая неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег всей группой за педагогом. 2 часть: Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений: -прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) -бег по залу (игровое задание «птички») 3 часть: Игровое задание «Найдем птичку» / Дыхание «Мамочка, папочка»/ Д	Развитие: - ориентировки в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях всей группой; - навыков толчка и приземления при прыжке на двух ногах на месте.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «социализация», «коммуникация», «музыка»	1 часть: Ходьба и бег всей группой за педагогом. 2 часть: ОРУ с малым мячом (с предметом). Основные виды движений: - прокатывание мяча малого диаметра в прямом направлении, игра «покати и догони»; - игра с мячом, игра «мой веселый звонкий мяч» 3 часть: Игра «Салки» / Дыхание «Мамочка, папочка» / Д	Развитие: - ориентировки в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях всей группой; - навыков прокатывания мяча двумя руками, в играх с мячом на месте.
<b>Третья неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по сигналу педагога . 2 часть: ОРУ в движении с мячом (с предметом). Основные виды движений: - прокатывание мяча в прямом направлении, игра «покати и догони»; - игра с мячом, игра «кот и воробушки» 3 часть: Игра «утки в пруду» / Дыхание «Мамочка, папочка»/ Д	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - навыков отталкивания и прокатывания мяча двумя руками, в играх с мячом и на месте; - внимания при проведении игр.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по сигналу педагога, ОРУ в движении. 2 часть: Основные виды движений: - прокатывание мяча большого диаметра в прямом направлении друг другу; - игра с мячом, игра «поймай колобка» 3 часть: Игра «утки в пруду» / Дыхание «Мамочка, папочка» Д	Развитие и закрепление: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - навыков отталкивания и прокатывания мяча двумя руками друг другу; - внимания при проведении игр.
<b>Четвертая неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу, ОРУ в движении с предметами. 2 часть: Основные виды движений: - ползания с опорой на ладони и колени; - полоса препятствий «быстро в домик» 3 часть: Игра «жучок в домике» / Дыхание «Мамочка, папочка» / Д	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - навыков группироваться при лазании; - внимания при проведении игр.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «сенсорное»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу, ОРУ в движении с предметами. 2 часть: Основные виды движений: - прыжки через шнур, лежащий на полу; - игра с мячом, игра «поймай колобка» 3 часть: Игра «найди свой цвет» / Дыхание «Мамочка, папочка»/ Д	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - навыков перепрыгивания через шнур, используя свободный взмах рук - и закрепление навыков отталкивания и прокатывания мяча двумя руками друг другу; - внимания при проведении игр.

### Октябрь (вторая младшая группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «коммуникация», «музыка», «познание»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу, ОРУ в движении с предметами. 2 часть: Основные виды движений: - прыжки; - игра с мячом, игра «поймай колобка» 3 часть: Игра «утки в пруду», / Дыхание «Мамочка, папочка»	Развитие: - ориентировки в пространстве при ходьбе; - внимания при проведении игр. Обучение ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
Интеграция с образовательными	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу, ОРУ в движении с предметами.	Развитие: - ориентировки в пространстве

областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка»	2 часть: Основные виды движений: - прыжки; - игра с мячом, игра «испеки колобка» 3 часть: Игра «утки в пруду», / Дыхание «Мамочка, папочка»	при ходьбе; - навыков ходьбы по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Обучению точности попадания мяча при прокатывании.
---	--	--

### Вторая неделя

Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег всей группой за педагогом по кругу. 2 часть: ОРУ с обручами. Основные виды движений: -прыжки на двух ногах на месте ; - перепрыгивание из обруча в обруч. -бег по залу в разных направлениях по сигналу. 3 часть: Игровое задание «Ловкий шофер» / Дыхание «Ветерок»	Развитие: - навыков приземления на полусогнутые ноги -ориентировки в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях всей группой; - навыков обращения с обручем.
---	---	---

Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка»	1 часть: Ходьба и бег всей группой за педагогом по кругу. 2 часть: ОРУ с обручами. Основные виды движений: -прыжки на двух ногах на месте ; - перепрыгивание из обруча в обруч. - прокатывание обруча друг другу. 3 часть: Игровое задание «Ловкий шофер» / Дыхание «Ветерок»	Развитие: - навыков приземления на полусогнутые ноги; -ориентировки в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях всей группой; - навыков обращения с обручем (при прокатывании).
---	---	---

### Третья неделя

Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по сигналу педагога . 2 часть: ОРУ в движении с мячом (с предметом). Основные виды движений: - прокатывание мяча в прямом направлении, игра «покати и догони», «быстрый мяч»; - игра с мячом, игра «кот и воробушки» 3 часть: Игра «найдем зайку» / Дыхание «Ветерок»	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - ловкости, в играх с мячом и на месте; - внимания при проведении игр.
---	---	--

Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «сенсорное»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по сигналу педагога, ОРУ в движении с мячом (с предметом). 2 часть: Основные виды движений: - прокатывание мяча большого диаметра; - игра с мячом, игра «поймай колобка» - ползание между предметами. 3 часть: Игра «утки в пруду» / Дыхание «Ветерок»	Развитие и закрепление: - ориентировки в пространстве при ходьбе по сигналу педагога; - ловкости, в играх с мячом и на месте; - навыков ползания ; - внимания при проведении игр.
--	--	---

### Четвертая неделя

Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу с поворотом по команде, ОРУ в движении с предметами. 2 часть: Основные виды движений/ полоса препятствий: - ползание под дугой (туннель) высотой 50 см; - проход между предметами; - перепрыгивание из обруча в обруч; -следы. 3 часть: Игра «ловкий кот» / Дыхание «Ветерок»	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - навыков группироваться при лазании; - навыков приземления на полусогнутые ноги;
---	--	---

Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «сенсорное»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу с поворотом по команде, ОРУ в движении с предметами. 2 часть: Основные виды движений/ полоса препятствий: - ползание под дугой (туннель) высотой 50 см; - проход между предметами; - перепрыгивание из обруча в обруч; -следы. 3 часть: Игра «ловкий кот» / Дыхание «Ветерок»	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - навыков группироваться при лазании; - навыков приземления на полусогнутые ноги;
--	--	---

## Ноябрь (вторая младшая группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «коммуникация», «музыка», «познание»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу(друг за другом), ОРУ в движении с предметами (султанчиками). 2 часть: Основные виды движений (полоса препятствий): - поднятие на 2-ю ступеньку шведской стенки и передвижение 5-ти пролетов; -ходьба по мостику (малому)	Развитие: - ориентировки в пространстве при ходьбе и беге; - внимания при проведении игр. Обучение: - ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие;

	- прыжки на двух ногах на батуте и соскок на мат; 3 часть: Игра «где зайчонок», / Дыхание «Мамочка, папочка»	- прыжкам на батуте и соскок.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу(друг за другом), ОРУ в движении с предметами (султанчиками). 2 часть: Основные виды движений (полоса препятствий): - поднятие на 2-ю ступеньку шведской стенки и передвижение 5-ти пролетов; -ходьба по мостику (малому) - прыжки на двух ногах на батуте и соскок на мат; 3 часть: Игра «где зайчонок», / Дыхание «Ветерок»	Развитие: - ориентировки в пространстве при ходьбе и беге; - внимания при проведении игр. Обучение и закрепление: - ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; - прыжкам на батуте и соскок.
<b>Вторая неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба с высоким подниманием колена и бег. ОРУ с обручами. 2 часть: Основные виды движений (полоса препятствий): -прыжки на двух ногах с продвижением (по кочкам(обручи)); - прокатывание мяча с точным попаданием в воротики; -бросок в установленную корзину. 3 часть: Игра «мышы в кладовой» / Дыхание «филин»	Развитие: -ориентировки в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях всей группой; - меткости. Обучение броска в цель.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка»	1 часть: Ходьба с высоким подниманием колена и бег. ОРУ с обручами. 2 часть: Основные виды движений (полоса препятствий): -прыжки на двух ногах с продвижением (по кочкам(обручи)); - прокатывание мяча с точным попаданием в воротики; -бросок в установленную корзину. 3 часть: Игра «точный пас» / Дыхание «филин»	Развитие: -ориентировки в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях всей группой; - меткости, глазомера. Обучение броска в цель. Упражнять в прокатывании мяча друг другу.
<b>Третья неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по сигналу педагога . 2 часть: ОРУ в движении с мячом (с предметом). Основные виды движений: - прокатывание мяча между предметами; - ползание на четвереньках между предметами; - игра с мячом, игра «кот и воробушки» 3 часть: Игра «точный пас» / Дыхание «филин»	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - ловкости и меткости в играх с мячом; -ловкости при ползании между предметами; - внимания при проведении игр.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по сигналу педагога . 2 часть: ОРУ в движении с мячом (с предметом). Основные виды движений: - прокатывание мяча между предметами; - ползание на четвереньках между предметами; - игра с мячом, игра «кот и воробушки» 3 часть: Игра «точный пас» / Дыхание «филин»	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - ловкости и меткости в играх с мячом; -ловкости при ползании между предметами; - внимания при проведении игр.
<b>Четвертая неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу с поворотом по команде, ОРУ в движении с предметами(султанчиками). 2 часть: Основные виды движений/( полоса препятствий): - ползание под дугой (туннель) высотой 50 см; - проход между предметами; - мостик; -следы. 3 часть: Игра «хвост дракона» / Дыхание «опера»	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - навыков группироваться при лазании; - внимания при проведении игр.;
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «сенсорное»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу с поворотом по команде, ОРУ в движении с предметами. 2 часть: Основные виды движений/ полоса препятствий: - пролезание в обруч на стойке высотой 60 см; - проход между предметами; - перепрыгивание из обруча в обруч; -следы. 3 часть: Игра «ловкий кот» / Дыхание «опера»	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - навыков группироваться при лазании; - навыков приземления на полусогнутые ноги;

## Декабрь (вторая младшая группа)

Образовательная деятельность	Тема / материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «коммуникация», «музыка», «познание»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу (друг за другом), ОРУ в движении с предметами (султанчиками). 2 часть: Основные виды движений /(полоса препятствий): - змейка между т.мечами; -ходьба по мостику (малому) - прыжки на двух ногах на батуте и соскок на мат; 3 часть: Игра «найди птенца», / Дыхание «опера»	Развитие: - ориентировки в пространстве; - внимания при проведении игр. - ходьбы по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; - навыков приземления на полусогнутые ноги;
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка»	1 часть: Ходьба и бег всей группой по кругу (друг за другом), ОРУ в движении с предметами (султанчиками). 2 часть: Основные виды движений /(полоса препятствий): - змейка между т.мечами; -ходьба по мостику (малому) -перепрыгивание с кочки на кочку (мягкие); 3 часть: Игра «найди птенца», / Дыхание «опера»	Развитие: - ориентировки в пространстве; - внимания при проведении игр. - ходьбы по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; - навыков приземления на полусогнутые ноги;
<b>Вторая неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег в колонне и в рассыпную. ОРУ с мячом. 2 часть: Основные виды движений с мячом: - прокатывание мяча с точным попаданием в воротики; - прокатывание мяча друг другу; - прыжки на двух ногах со скамейки 20 см на мат. 3 часть: Игра «найди свой домик»(цветовое соответствие) / Дыхание «опера»	Развитие: -ориентировки в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях всей группой; - меткости. Обучение броска в цель.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка»	1 часть: Ходьба и бег в колонне. ОРУ с клюшкой. 2 часть: Основные виды движений с клюшкой и мячом: - ведение м. мяча клюшкой; - прокатывание мяча с точным попаданием в воротики; - прыжки на двух ногах через лежащую клюшку. 3 часть: Игра «найди свой домик»(цветовое соответствие) / Дыхание «вьюга»	Развитие: -ориентировки в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях всей группой; - меткости, глазомера. Обучение правильному захвату клюшки и ведение с помощью нее мяча.
<b>Третья неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег в колонне. ОРУ с клюшкой. 2 часть: Основные виды движений с клюшкой и мячом: - ведение м. мяча клюшкой; - прокатывание мяча с точным попаданием в воротики; - прыжки на двух ногах через лежащую клюшку. 3 часть: Игра «найди свой домик»(цветовое соответствие) / Дыхание «вьюга»	Развитие: навыков приземления на полусогнутые ноги; - меткости, глазомера; - сенсорных навыков; Обучение и закрепление правильному захвату клюшки и ведение с помощью нее мяча.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег в колонне. ОРУ с клюшкой. 2 часть: Основные виды движений с клюшкой и мячом: - ведение м. мяча клюшкой; - прокатывание мяча с точным попаданием в воротики; - прыжки на двух ногах через лежащую клюшку. 3 часть: Игра «найди свой домик»(цветовое соответствие) / Дыхание «вьюга»	Развитие: навыков приземления на полусогнутые ноги; - меткости, глазомера; - сенсорных навыков; Обучение и закрепление правильному захвату клюшки и ведение с помощью нее мяча.
<b>Четвертая неделя</b>		
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег в колонне. ОРУ с клюшкой. 2 часть: Основные виды движений с клюшкой и мячом: - «путешествие по лесу»; - игра «меткий глаз»; - игра «веселая снежинка». 3 часть: Игра «нарядная елка»(цветовое соответствие) / Дыхание «вьюга»	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - навыков ведения (и броска) мяча с помощью клюшки ; - навыков группироваться при прыжке; - внимания при проведении игр.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация», «музыка», «труд»	1 часть: Ходьба и бег в колонне. ОРУ с клюшкой. 2 часть: Основные виды движений с клюшкой и мячом: - «путешествие по лесу»;	Развитие: - ориентировки в пространстве; - навыков ведения (и броска)



«социализация», «коммуникация», «сенсорное»	- игра «меткий глаз»; - игра «веселая снежинка». 3 часть: Игра «нарядная елка»(цветовое соответствие) / Дыхание «вьюга»	мяча с помощью клюшки ; - навыков группироваться при прыжке; - внимания при проведении игр.
---	---	---

### Январь (вторая младшая группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с клюшками. <i>Основные виды движений</i> • Ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками; • Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги ("из ямки в ямку"). Подвижная игра "Коршун и цыплята". <b>III часть.</b> Игра малой подвижности "Найдём цыплёнка". Дыхание «опера»	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Ловкие бельчата". Задание: пробежать между шнурами, затем пройти между кубиками (5-6 шнуров, расстояние между шнурами 1 м; 4-5 кубиков, расстояние между кубиками 0,5 м). <b>II часть.</b> <i>Игровое упражнение.</i> "По мостику". Ходьба по гимнастической доске, положенной на землю. На середине присесть, хлопнуть в ладоши, подняться и пройти дальше. <b>III часть.</b> Подвижная игра "Кот и мыши" Дыхание «опера»	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в беге между предметами.
<b>Вторая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."	<b>I часть.</b> Ходьба по периметру зала и враспынную, бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 50 см); • Прокатывание мяча между предметами. • Подвижная игра "Птицы и птенчики". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Дыхание «вьюга»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."	<b>I часть.</b> Игра "Пилоты". <b>II часть.</b> <i>Игровое упражнение.</i> "Из обруча в обруч". Прыжки из обруча в обруч без остановки (608 обручей лежат на земле вплотную друг у другу). <b>III часть.</b> Игра "Салки". Дыхание «вьюга»	Упражнять в прыжках из обруча в обруч без остановки.
<b>Третья неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд"	<b>I часть.</b> Ходьба и бег вокруг кубиков. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с клюшкой и мячом. <i>Основные виды движений</i> • прокатывание мяча друг другу; • ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы; • Подвижная игра "Найди свой цвет"; <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Дыхание «вьюга»	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", Музыка", "Труд" ."	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Выполни задание". Ходьба в колонне по одному, по команде педагога выполняя задания в ходьбе - руки в стороны, ходьба на носках, высоко поднимая колени, бег боком с поскоком, в чередовании. <b>II часть.</b> <i>Игровое упражнение.</i> "Точный прыжок". Прыжки на двух ногах из обруча в обруч в среднем темпе (4-5 шт., расстояние между обручами 35-40 см). <b>III часть.</b> Игра "Пастух и стадо". Дыхание «вьюга»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, в прыжках на двух ногах из обруча в обруч.
<b>Четвертая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье",	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному по обе стороны. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения <i>Основные виды движений</i> • Ползание под дугу, не касаясь руками пола. • Ходьба по доскам-"тропинками" (ширина 20 см), балансируя руками.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании по дуге, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

"Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд"	• Подвижная игра "Лохматый пёс"; <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Дыхание «волки и волчата»	
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка",	<b>I часть.</b> Игра "Самолёты". <b>II часть.</b> <i>Игровое упражнение.</i> "Ловкие жучки". Ползание на четвереньках (от исходной линии) с опорой на ладони и колени в прямом направлении до кубика (дистанция 5-6 м). <b>III часть.</b> Игра "Орёл и птенчики". Дыхание «волки и волчата»	Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени.

### Февраль (вторая младшая группа)

Образовательная деятельность	Тема / материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."	<b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кольцом <i>Основные виды движений</i> • Перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30 см). • Прыжки из обруча в обруч без паузы • Подвижная игра "Найди свой цвет". <b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."	<i>Основные виды движений</i> • Упражнение в сохранении равновесия "Перешагни - не наступи" (перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30 см). • Прыжки из обруча в обруч без паузы (игровое упражнение "С пенёк на пенёк"). • Подвижная игра "Найди свой цвет". Дыхание «волки и волчата» Дыхание «Мамочка, папочка»	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.
<b>Вторая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым обручом. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки на полусогнутых ногах ("Весёлые воробышки"). • Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками. • Подвижная игра "Воробышки в гнёздышках". <b>III часть.</b> Игра "Найдём воробышка". Дыхание «волки и волчата»	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."	<b>I часть.</b> Игра "Найди свой цвет". <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения с мячом.</i> "Пройди - не сбей". Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками два шага ребёнка), руки на поясе. <b>III часть.</b> Игровое упражнение "Силачи". Ползание на животе по гимнастической скамейке; подтягиваясь энергичным движением рук хватом боков скамейки. Дыхание «волки и волчата»	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, в ползании на животе по гимнастической скамейке.
<b>Третья неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. • Подвижная игра "Воробышки и кот". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Бег с прыжками". Бег с перепрыгиванием через лежащие на земле шнуры; два шага, на третий перепрыгнуть через шнур (6-8 коротких шнуров, расстояние между шнурами три шага ребёнка). <b>II часть.</b> Игра "Зайцы и волк". <b>III часть.</b> Игра "Найди свой цвет". Дыхание «волки и волчата» Дыхание «Мамочка, папочка»	Упражнять в беге с перепрыгиванием через шнуры.
<b>Четвертая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i>	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу враспынную, затем бег.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу;

областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения <i>Основные виды движений</i> • Лазанье под дугу. • Упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске). • Подвижная игра "совушки". <b>III часть.</b> Игра "Найдём совушку". Дыхание «волки и волчата»	повторить упражнение в равновесии.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игра "Пилоты". <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Пушинки". Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25-30 см), вынося руки вперёд и приземляясь на полусогнутые ноги. <b>III часть.</b> Игровое упражнение "Прокати - поймай". Прокатывание мяча друг другу из исходного положения - сидя ноги врозь. Дистанция между детьми 2 м. Дыхание «Мамочка, папочка»	Упражнять в прыжках, прокатывании мяча.

### Март (вторая младшая группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с палочкой . <i>Основные виды движений</i> • Ходьба по доске боком приставным шагом ("Ровным шагом"). • Прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперёд на двух ногах ("Змейка"). • Подвижная игра "Кролики". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Дыхание «Мамочка, папочка»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Ловкие ребята". Ходьба в колонне по одному. ПО сигналу бег враспынную между предметами (кубики, набивные мячи); переход на ходьбу, в чередовании. <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Лягушки". Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд по кругу. <b>III часть.</b> Игра "Орёл и птенчики". Дыхание «Мамочка, папочка»	Упражнять в беге между предметами, прыжках на двух ногах.
<b>Вторая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с палочкой. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с места ("Через канавку"). • Катание мячей друг другу ("Точно в руки"). • Подвижная игра "Найди свой цвет". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Дыхание «Мамочка, папочка»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с палочкой. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с места . • Катание мячей друг другу ("Точно в руки"). • Подвижная игра "Найди свой цвет". Дыхание «Мамочка, папочка»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
<b>Третья неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба, высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, помахивая руками. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками (игровое упражнение "Брось - поймай"). • Ползание на повышенной опоре (скамейке) (игровое упражнение "Муравьишки"). • Подвижная игра "Зайка серый умывается". <b>III часть.</b> Игра "Найдём зайку". Дыхание «Мамочка, папочка»	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Смело шагай, смотри не зевай". Ходьба переменным шагом левой и правой ногой (руки на поясе) с перешагиванием бруском (8-10 шт., высота бруска 10 см, расстояние между кубиками 2 шага ребёнка). <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Медвежата". Передвижение вперёд на ладонях и ступнях - "как медвежата". Дистанция не более 5 м. <b>III часть.</b> Игра "По ровненькой дорожке". Дыхание «Мамочка, папочка»	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в передвижении вперёд на ладонях и ступнях.
<b>Четвертая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b>	<b>I часть.</b> Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные	Развивать координацию движений

Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения <i>Основные виды движений</i> • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы. • Ходьба по гимнастической скамейке (высота 25 см), свободно балансируя руками. • Подвижная игра "Автомобили". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
<b>Физическая культура</b> Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). <b>II часть.</b> <i>Основные виды движений</i> • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы. • Ходьба по гимнастической скамейке (высота 25 см), свободно балансируя руками. • Подвижная игра "Автомобили". Дыхание «Мамочка, папочка»	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

### Апрель (вторая младшая группа)

Образовательная деятельность	Тема / материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Быстро возьми". Ходьба по кругу, бег по кругу, ходьба, по сигналу взять ежика цвет. <b>II часть.</b> <i>Основные виды движений</i> • Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см) • Прыжки на двух ногах через шнуры ("Через канавку"). • Подвижная игра "Тишина". Дыхание «свечка»	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре .
<b>Физическая культура</b> Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Быстро возьми". По кругу разложены кубики по количеству играющих. Ходьба по кругу, бег по кругу, ходьба, по сигналу взять ежика цвет. <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Пройти по канату". Ходьба по лежащему на земле канату боком, приставным шагом - пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Длина каната 2-2,5 м. <b>III часть.</b> Игра "Пастух и стадо" Дыхание «свечка»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в ходьбе по лежащему на земле канату боком приставным шагом.
<b>Вторая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Быстро возьми". По кругу разложены кубики по количеству играющих. Ходьба по кругу, бег по кругу, ходьба, по сигналу взять ежика цвет. <b>II часть.</b> <i>Основные виды движений</i> • Прыжки из круга в круг с приземлением на полусогнутые ноги. • Прокатывание мячей (упражнение "Точный пас"). • Подвижная игра "По ровненькой дорожке". <b>III часть.</b> Игра "Пастух и стадо" Дыхание «свечка»	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом..
<b>Физическая культура</b> Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игра "Самолёты". <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Пройди по мостику". Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине перешагнуть через предмет (кубик, набивной мяч) и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка педагогом обязательна. <b>III часть.</b> Игра "Лиса в курятнике" Дыхание «свечка»	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
<b>Третья неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Пройди не задень". Ходьба в колонне между кеглями (6-8 шт., расстояние между кеглями 0,5 м), стараясь не задеть их (руки произвольно). <i>Основные виды движений</i> • Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке ("Медвежата"). • Подвижная игра "Мы топая ногами" <b>III часть.</b> Игра "Бездомный заяц". Дыхание «свечка»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
<b>Физическая культура</b> Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Пройди не задень". Ходьба в колонне между кеглями (6-8 шт., расстояние между кеглями 0,5 м), стараясь не задеть их (руки произвольно). <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Весёлые лягушки". Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Дистанция 5-6 м. <b>III часть.</b> Игра "Бездомный заяц" Дыхание «свечка»	Упражнять в ходьбе между предметами, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд.
<b>Четвертая неделя</b>		

<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд".	<b>I часть.</b> ОРУ <b>II часть.</b> <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание на ладонях и коленях между предметами (расстояние между ними примерно 1 м), не задевая их (игровое упражнение "Проползи - не задень").</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками "По мостику" (ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя).</li> </ul> Дыхание «свечка» <b>III часть.</b> • Подвижная игра "дремлет кот".	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд".	<b>I часть.</b> Игра "Догони свою пару". Перебежки с одной стороны зала на другую <b>II часть.</b> Игра "Котята и щенята". <b>III часть.</b> Игровое упражнение "Пингвины". Прыжки на двух ногах в прямом направлении с мешочком, зажатым между колен. Дистанция 5м. Дыхание «свечка»	Упражнять в прыжках в прямом направлении.

## Май (вторая младшая группа)

Образовательная деятельность	Тема / материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд"	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе и с подскоком. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кольцом. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см).</li> <li>• Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см).</li> <li>• Подвижная игра "Мыши в кладовой".</li> </ul> <b>III часть.</b> Игра "Где спрятался мышонок". Дыхание/ДМ	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд".	<b>I часть.</b> Игра "Найди свой цвет". <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Парами по мостику". Ходьба по двум параллельно лежащим на земле доскам парами, держась за руки. <b>III часть.</b> Игровое упражнение "Лягушки". Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Дистанция 6 м. Дыхание/ДМ	Упражнять в равновесии, прыжках на двух ногах.
<b>Вторая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд".	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки по скамейке на полусогнутые ноги ("Парашютисты").</li> <li>• Прокатывание мяча друг другу.</li> <li>• Подвижная игра "Воробышки и кот".</li> </ul> <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. Дыхание/ДМ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд".	<b>I часть.</b> Игра "Бездомный заяц". <b>II часть.</b> Игровое упражнение "На одной ножке на дорожке". Из шнуров или кубиков выкладываются 2-3 дорожки (длина 3 м, ширина 30 см). Дети выполняют на правой или левой ноге (кому как удобно), продвигаясь вперед. На середине дистанции можно изменить положение ног: с правой ноги перейти к прыжкам на левой или наоборот. <b>III часть.</b> Игровое упражнение "Перебрось - поймай". Перебрасывание мяча друг другу разными способами в парах. Дыхание/ДМ	Упражнять в прыжках на одной ноге, продвигаясь на одной ноге, продвигаясь вперед, в перебрасывании мяча разными способами в парах.
<b>Третья неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд".	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную, помахивая руками, как крылышками, ходьба враспынную. Бег в умеренном темпе и с подскоком. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> <li>• Ползание по скамейке.</li> <li>• Подвижная игра "Огуречик, огуречик".</li> </ul> <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Дыхание/ДМ	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд".	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Мышки-норушки". Лазанье боком под шнур (высота 50 см от уровня земли), стараясь не задеть его и не касаясь руками земли. <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Перебрось - пойма". Перебрасывание мяча через шнур (двумя руками из-за головы) и ловля его после отскока от земли. <b>III часть.</b> Игра "Пастух и стадо". Дыхание/ДМ	Упражнять в лазанье боком под шнур, в перебрасывании мяча через шнур.

<b>Четвертая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; переход на ходьбу мелким семенящим шагом; бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения <i>Основные виды движений</i> • Лазание на наклонную лесенку (не более трёх детей одновременно). • Подвижная игра "Коршун и наседка". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Дыхание/ДМ	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Пробеги - не задень". Ходьба и бег с перешагиванием через предметы (кубики или набивные мячи (5-6 шт.), расстояние между кубиками два шага ребёнка) попеременно правой и левой ногой, руки на пояс. <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Медвежата". Передвижение с опорой на ладони и стопы в прямом направлении - как "медвежата". Дистанция 5 м. <b>III часть.</b> Игра "Поймай комара". Прыжки на двух ногах. Дыхание/ДМ	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы, в передвижении с опорой на ладони и локти.

### Июнь (вторая младшая группа)

Образовательная деятельность	Тема / материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд"	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе и с подскоком. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кольцом. <i>Основные виды движений</i> • Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). • Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см). • Подвижная игра "Мыши в кладовой". <b>III часть.</b> Игра "Где спрятался мышонок". Дыхание/ДМ	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игра "Найди свой цвет". <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Парами по мостику". Ходьба по двум параллельно лежащим на земле доскам парами, держась за руки. <b>III часть.</b> Игровое упражнение "Лягушки". Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Дистанция 6 м. Дыхание/ДМ	Упражнять в равновесии, прыжках на двух ногах.
<b>Вторая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки по скамейке на полусогнутые ноги ("Парашютисты"). • Прокатывание мяча друг другу. • Подвижная игра "Воробышки и кот". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. Дыхание/ДМ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игра "Бездомный заяц". <b>II часть.</b> Игровое упражнение "На одной ножке на дорожке". Из шнуров или кубиков выкладываются 2-3 дорожки (длина 3 м, ширина 30 см). Дети выполняют на правой или левой ноге (кому как удобно), продвигаясь вперёд. На середине дистанции можно изменить положение ног: с правой ноги перейти к прыжкам на левой или наоборот. <b>III часть.</b> Игровое упражнение "Перебрось - поймай". Перебрасывание мяча друг другу разными способами в парах. Дыхание/ДМ	Упражнять в прыжках на одной ноге, продвигаясь на одной ноге, продвигаясь вперёд, в перебрасывании мяча разными способами в парах.
<b>Третья неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную, помахивая руками, как крыльшками, ходьба враспынную. Бег в умеренном темпе и с подскоком. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> • Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. • Ползание по скамейке. • Подвижная игра "Огуречик, огуречик". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Дыхание/ДМ	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Мышки-норушки". Лазанье боком под шнур (высота 50 см от уровня земли), стараясь не задеть его и не касаясь руками земли. <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Перебрось - пойма". Перебрасывание мяча через шнур (двумя руками из-за головы) и ловля его после отскока от земли. <b>III часть.</b> Игра "Пастух и стадо". Дыхание/ДМ	Упражнять в лазанье боком под шнур, в перебрасывании мяча через шнур.

"Музыка", "Труд" .	<b>Четвертая неделя</b>	
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; переход на ходьбу мелким семенящим шагом; бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения <i>Основные виды движений</i> • Лазание на наклонную лесенку (не более трёх детей одновременно). • Подвижная игра "Коршун и насекомка". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Дыхание/ДМ	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Пробеги - не задень". Ходьба и бег с перешагиванием через предметы (кубики или набивные мячи (5-6 шт.), расстояние между кубиками два шага ребёнка) попеременно правой и левой ногой, руки на поясе. <b>II часть.</b> Игровое упражнение "Медвежата". Передвижение с опорой на ладони и стопы в прямом направлении - как "медвежата". Дистанция 5 м. <b>III часть.</b> Игра "Поймай комара". Прыжки на двух ногах. Дыхание/ДМ	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы, в передвижении с опорой на ладони и локти.

### Тематическое планирование физкультурных занятий во второй младшей группе

№ НОД Кол во часов	Тема и программное содержание НОД	Взаимодействие с воспитателями	Взаимодействие с родителями
№1 4ч.	«Колобок» Формировать навык активного отталкивания двумя ногами при прыжке в длину с места; умение сохранять устойчивое положение тела, перешагивая рейки змейки, закреплять двигательные умения ходить и бегать с изменением направления. Развивать сенсомоторный интеллект детей с помощью культуры.	Лепка по русской народной сказке «Колобок»; повторить знания о форме ( круг, квадрат) предмета, цвете ( красный, синий, жёлтый).	Чтение сказки «Колобок»; обыгрывание сказки «Колобок»
№2 6ч.	Целевая прогулка на полянку Вызвать у детей интерес, научить ходить в коллективе, парами. Приобщать детей к здоровому образу жизни ; формировать культурно - гигиенических навыков	Беседа «Как вести себя на полянке»	Погулять в парке, понаблюдать за осенними изменениями в природе (птицы, деревья, трава ветер);
№3 4ч	«В гостях Миша с самолётом» Формировать умение ходить колонной друг за другом, закрепить умение прыгать на двух ногах, бегать между предметами не сбивая их, бросать мяч снизу двумя рука	Рассматривание самолёта; Лепка « весёлый самолёт»	Чтение стихотворение А. Барто «Самолёт»
№4 6ч.	«Зайчики» Отрабатывать навык прыжка на 1 ноге (2-3) прыжка, формировать умения бросать мяч снизу двумя руками снизу, совершенствовать умения ходить по доске, сохраняя равновесие.	Повторить подвижные игры	Беседа на тему «Осенние деньки» Загадывание загадок
№5 4ч.	«Дружные ребята» Продолжать учить бегать по кругу друг за другом ( вокруг «лужи» ); разучивая комплекс общеразвивающих упражнений, научить делать движения вместе, согласовывая м движениями других детей, закрепить умение прыгать на двух ногах на месте; закалывать детей при помощи босохождения; воспитывать чувство партнёрства.	Динамическая пауза «Листочки»	Хождение босиком по пробкам, катание палочек, сбор мелких предметов ногами
№6 6ч	« Яркие флажки» Отрабатывать навык хождения в колонне по одному, выполнять упражнения с предметами, правильно и одновременно принимать исходное положение. Совершенствовать умения в подлезании под верёвку на четвереньках, прыгать в высоту, приземляясь на носки ног. Развивать ловкость. Воспитывать дружелюбие.	Чтение и разучивание стихотворения «Флажок» На прогулке п/и «Найди свой цвет»	Саммомассаж «Рельсы, рельсы...»
№7 4ч	«Воробьиный переполох» Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, бегать в рассыпную , по кругу; подлезать под дугу боком ,не касаясь пола, выполнять упражнения на гимнастической	Слушание фонограммы воробьиного чириканья и музыкально-ритмические имитационные движения.	Обыгрывание стихов, чтение и заучивание; рассматривание открыток с

	скамье.		изображением воробья
№8 4ч	Погремушка весёлая игрушка» Формировать умение детей ходить и бегать колонной по одному. Подлезать под шнур. Закреплять умение катать мячи друг другу, бегать между предметами.	Разучивание подвижной игры «Самолёты»	Выполнение упражнений с погремушками
№9 6ч	С мячом среднего размера (на улице ) Разучить комплекс упражнений с мячом; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах; развивать мелкую моторику, воспитывать желание заниматься физической культурой.	Чтение стихотворения «Мой весёлый звонкий мяч»	Игровое общение в игровых ситуациях;
№10 4ч.	«Курица и цыплята» Создать положительный эмоциональный настрой. Упражнять детей в ходьбе и беге в разных направлениях. Закрепить навыки ползания и подлезания под дугу. Развивать умение катать мяч друг другу. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела при ходьбе по гимнастической скамейке. Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия ( поклевать зернышки, помахать крыльями). Воспитывать самостоятельность, дружеские отношения.	Разучивание физминуток: «Птичка-невеличка», «Птичка»; Пальчиковая гимнастика: «Сорока-Белобока», « Мальчик пальчик»;	Дидактическая игра: «Подбери по цвету»; упражнение на дыхание «Перышко»;
№11 6ч.	«Игрушки» Формировать навык активного отталкивания двумя ногами при прыжке в длину с места; умение сохранять устойчивое положение тела при ползанье на четвереньках по гимнастической скамье и ходьбе, перешагивая рейки лестницы, поднятой на 15 см. над уровнем пола. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию метания снежков одной рукой.	Музыкально-дидактическая игра «Узнай, кто спрятался»	Чтение и заучивание стихов А. Барто из серии «Игрушки» Наблюдение за котом, составление макета зоопарка из игрушечных животных дидактическая игра «Кто, что делает?»
№12 6ч	Улица Сюжетное занятие «Автомобили» Приучать детей бегать легко в обычной обуви. Упражнять в подлезании на ступнях без опоры на руки. В подвижной игре « Автомобили» закреплять умение выполнять бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.	Подвижные игры: «Ловкий шофер», «Трамвай», «Машины пешеходы», «Поезд» физкультурные минутки: «Самокат», «Поезд».учить имитировать транспортные средства, двигаться в определённом направлении	Прогулки по городу, в ходе которых родители показывают пример детям по соблюдению правил дорожного движения, рассказывать о правилах поведения в транспорте, на улице, учить ребёнка правильно переходить дорогу (родители должны проговаривать свои действия), рассказывать об опасностях, которые могут возникнуть на дороге.
№13 4ч	«Красивая игрушка – Куколка Катюшка» Приучать детей принимать и. п., выполнять упражнения по показу. Совершенствовать умения ползать на четвереньках, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, кружиться вокруг себя не теряя равновесие. Продолжать учить детей влезать на лестницу. Закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, воспитывать дружелюбие. Поощрять речевую активность ( Коммуникация) Побуждать детей к поиску выразительных движений, передающие внешние признаки, действия куклы, умение двигать всем телом, а так же расслаблять его. Способствовать формированию осознания потребности в здоровье.	Рассматривание куклы, игровые действия с ней; заучивание стихотворения	Игровое общение в игровых ситуациях;
№14 4ч.	«Курочка Ряба» Цель: Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности.	Рассматривание с детьми игрушки «Курочки»; Игра «Наседка	Чтение и драматизация сказки «Курочка Ряба»



	Формировать умение выполнять основные движения (ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг другу). Приучать детей выполнять подскоки на двух ногах в соответствии с ритмом текста подвижной игры «Мой весёлый звонкий мяч».	и цыплята» Песня «Вышла курочка гулять»	
№15 6ч.	С Обручем Познакомить детей с новым спортивным снарядом- обруч; разучить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем; совершенствовать технику прямого галопа в упражнении «лошадки»; учить сохранять равновесие при ходьбе из обруча в обруч; повысить эмоциональный настрой детей. Развивать интерес к занятиям физической культурой. Сформировать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	Знакомство с обручем, Беседа, рисование «Весёлые колечки»	Прогуляться с детьми по территории детского сада и обратить внимание на оформление участков к
№16 4ч	«Весёлые платочки» Продолжать учить строиться в колонну по одному, ходить на носках, выполнять перестроение в круг, выполнять лёгкий бег. Учить детей подбрасывать и ловить мяч, не прижимая к себе ловить мяч вытянутыми вперёд руками. Совершенствовать умения ползать на четвереньках, принимая исходное положение.	Один, много, ни одного; цвета: синий, зелёный, красный, жёлтый; ориентировка в пространстве;	Отвечать на вопросы полным предложением.
№17 4ч.	Отрабатывать навык кружения вокруг себя с переступанием. Закреплять умение быстро реагировать на сигнал, воспитывать дружелюбие		
№18 4ч.	Улица «В гости к зайцу» Задачи: Упражнять детей в умении перемещаться по скользкой поверхности приставным шагом боком, сохраняя равновесие. Формировать у детей здоровьесберегающее поведение при выполнении движений в естественных условиях (прыгать, мягко приземляться; бегать легко). В подвижной игре «Зайцы и волк» развивать выразительность движений и чёткость действий по сигналу.	Подвижные игры «Найди своё место» развивать умение ориентироваться в пространстве. «По ровненькой дорожке», развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами. «Снежинки», поощрять участие детей в совместных играх. «Из кружка в кружок», «Беги ко мне», «Мыши и кот».	Ситуативный разговор «Почему дети болеют?»
№19 6ч.	«Весенние лужицы»( улица) Упражнять в выполнении упражнений, развивающих осторожность; Проводить упражнения для оздоровления детей в естественных условиях; обучать приёму мяча двумя руками.	Обратить внимание детей на одежду взрослых и детей в соответствии с погодными условиями;	Организовать прогулку в весенний парк, сквер, обращая внимание ребёнка на яркое весеннее солнце, лужи, ручейки;
№20 4ч.	«Самый весёлый день в году» Познакомить детей с понятием «шутка»; познакомить с упражнениями под девизом «Немножко подурочимся»; развивать координационные способности в игровых ситуациях.	Прочитать художественную литературу по теме (К.Чуковский «Закаляка», «Солнышко-ведрышко»);	Организовать посещение цирка, кукольного театра с вовлечением детей в разговор после просмотра спектаклей и представлений;
№21 6ч.	«Ленточка – птичка» ( на улице) Обучать детей бегу с предметами в руках; учить бросать ленточки вдалеку правой и левой рукой; развивать координационные способности.	Рассмотреть картинки, отражающие трудовые действия детей и взрослых;	Привлечь детей к элементарной трудовой деятельности (уборка игрушек, мытьё игрушек и т.д.);
№22 4ч.	«Прогулка в лес» Приобщать детей к здоровому образу жизни через: формирование культурно- гигиенических навыков; занятия физическими упражнениями; поддержание духовной установки по отношению к окружающему миру.	Активизация словаря: рана, бинт, бочонок, зубная щётка, зубная паста, мыло	Побеседовать о здоровом образе жизни в семье;

№23 4ч.	«В стране здоровья» Формировать сознательное отношение к своему здоровью и воспитывать желание заботиться о нём;	Проведение пальчиковых игр "Пальчик-пальчик, где ты был", "Шли четыре братца". Развитие мелкой моторики. Закрепление названий пальцев.	Побеседовать о здоровом образе жизни в семье;
	Тем: 23		Итого: 112

#### 2.4.5. Комплексно-перспективное планирование средняя группа «Радуга» (4-5 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй группе раннего возраста осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в непосредственно-образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 2 раза в неделю в физкультурном зале или на улице, продолжительность 15-18 мин. Всего 68 в год.

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год : - 1- 14 сентября, -27 мая – 1 июня

##### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, враспынную, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 15–19 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

**Прыжки.** прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 15–19 см выше поднятой руки ребенка.

## Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

## 2.4.6. Тематическое планирование физкультурных занятий группа «Звездочка»

### Сентябрь (средняя группа)

Образовательная деятельность	Тема / материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу проверка равнения. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> •Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки по пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют(в чередовании). •Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой. Подвижная игра "Найди себе пару". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. /диагностика	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двум ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Не пропусти мяч". "Не задень". <b>III часть.</b> Игра "Найдём воробышка".. /диагностика	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.
<b>Вторая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность",	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег враспынную <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручами. <i>Основные виды движений</i> •"Достань до предмета" - подпрыгивание на месте на	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх,

"Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	двух ногах (3-4 прыжка, пауза, прыжки). •Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2м); способ - стойка на коленях, сидя на пятках Подвижная игра "Самолёты". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. /диагностика	доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Прокати обруч". "Вдоль дорожки". Подвижная игра "Найди пару". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. /диагностика	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.
<b>Третья неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Мяч через сетку". "Кто быстрее добежит до кубика". "Подбрось - поймай". Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до кубика (дистанция 3 м)..Подвижная игра "Воробышки и кот". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. . /диагностика	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<i>Основные виды движений</i> •Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. •Лазанье под дугу (сгруппироваться "в комочек" и пройти под дугой, не задевая верхнего края). •Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция 3-4 м. . /диагностика	Упражнять детей в прокатывании мяча, лазанье под дугой.
<b>Четвертая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному ; бег врассыпную (в чередовании). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малыми обручами. <i>Основные виды движений</i> •Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. •Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. Подвижная игра " У медведя во бору". <b>III часть.</b> Игра малой подвижности "Где постучали?". . /диагностика	Продолжать учить останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры..
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному , огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см); ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Перебрось - поймай". "Успей поймать". "Вдоль дорожки". Подвижная игра "Огуречик, огуречик...". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. . /диагностика	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.

Октябрь (средняя группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		

<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд".</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40 см). Перешагивание (перепрыгивание) в беге (расстояние между шнурами 60 см). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения к косичкой (или с коротким шнуром). <i>Основные виды движений</i> •Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на пояс, на середине присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивания. •Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до предмета (кубика, кегли), на расстоянии 3 м. Подвижная игра "Кот и мыши". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки за "котом". Дыхательные упражнения (ДУ)</p>	<p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.</p>
<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (р.р. речи), "Музыка", "Труд".</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см); ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу. Ходьба и бег проводятся в чередовании. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Мяч через шнур (сетку)". "Кто быстрее доберётся до кегли (прыжки на двух ногах)." <b>III часть.</b> Подвижная игра "Найди свой цвет".(ДУ)</p>	<p>Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчиво равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p>
<b>Вторая неделя</b>		
<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд".</p>	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. На следующую команду: "По местам!" занять своё место в шеренге. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в три колонны. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. •Прокатывание мяча друг другу. Подвижная игра "Автомобили". <b>III часть.</b> "Автомобили поехали в гараж" (в колонне по одному). (ДУ)</p>	<p>Учить находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча друг другу.</p>
<p><b>Физическая культура</b> <i>Итог:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (р.р.), "Музыка", "Труд".</p>	<p><b>I часть.</b> Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному; по сигналу руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Перебрось - поймай". "Кто быстрее (эстафета)". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. (ДУ)</p>	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий и прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p>
<b>Третья неделя</b>		
<p><b>Физическая культура</b> <i>Итог:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд".</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребёнка. Бег враспынную. Ходьба и бег чередуются. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Прокатывание мяча в прямом направлении. •Подбрасывание мяча двумя руками. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. • Лазанье под дугу (или шнур) (высота 50 см), не касаясь руками пола. <b>III часть.</b> Игра малой подвижности "Где спрятано?". (ДУ)</p>	<p>Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p>
<p><b>Физическая культура</b> <i>Итог:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (р.р.), "Музыка", "Труд".</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками, переход на бег. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Прокати - не урони". (прокатывание обручей) "Вдоль дорожки". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. (ДУ)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд.</p>
<b>Четвертая неделя</b>		
<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных</i></p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; в ходьбе и беге враспынную;</p>

областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<i>Основные виды движений</i> • Подлезание под дугу (высота 50 см). • Ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики. • Прыжки на двух ногах между набивными мячами. <b>III часть.</b> Игра " Угадай, кто позвал".(ДУ)	повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - " как лошадки"; бег врассыпную (в чередовании). <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Подбрось - поймай". "Мяч в корзину". <b>III часть.</b> Подвижная игра "Лошадки". (ДУ)	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

**Ноябрь(средняя группа)**

<b>Образовательная деятельность</b>	<b>Тема /материалы</b>	<b>Задачи/ программное содержание</b>
<b>Первая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, не задевая друг друга и кубики. <b>II часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</i> <i>Основные виды движений</i> • Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками 2 шага ребёнка). • Прыжки на двух ногах, продвигаясь между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м. Подвижная игра "Салки".• Прыжки на двух ногах между набивными мячами. <b>III часть.</b> Игра малой подвижности "Найди и промолчи".(ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд. "Пробеги - не задень". <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Не попадись". "Поймай мяч". Подвижная игра "Кролики". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному . (ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге "змейкой" между предметами; сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках
<b>Вторая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, "как мышки"; ходьба. <b>II часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</i> <i>Основные виды движений</i> • Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). • Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях).Подвижная игра "Самолёты летят". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре "Самолёты".(ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Не попадись". "Догони мяч". Подвижная игра "Найди пару". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному . (ДУ)	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывание мяча в прямом направлении.
<b>Третья неделя</b>		

<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя изменить направление ( поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Броски мяча о землю и ловля его двумя руками после отскока. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Подвижная игра "Лисичка и куры". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. (ДУ)</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p>
<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i>"Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Не задень". "Передай мяч". "Догони пару". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному . (ДУ)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p>

#### Четвертая неделя

<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i>"Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i>• Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. • Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед вниз (не прыгать). Подвижная игра "Цветные автомобили". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. (ДУ)</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>
<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i>"Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Пингвины". "Кто дальше бросит". Подвижная игра "Самолёты". <b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей . (ДУ)</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.</p>

#### Декабрь (средняя группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i>"Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры - кубики или набивные мячи); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. • Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук (высота бруска 6 см, расстояние между брусками 40 см).Подвижная игра "Лисичка и куры". <b>III часть.</b> Игра малой подвижности "Найдём цыплёнка".(ДУ)</p>	<p>Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p>
<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция</i></p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и бегу между сооружениями из</p>

<p>образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p><b>II часть. Игровые упражнения.</b> "Весёлые снежинки". "Кто быстрее добежит до снеговика". "Кто дальше бросит".(ДУ) <b>III часть.</b> Ходьба "змейкой" между снежками.</p>	<p>снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.</p>
<b>Вторая неделя</b>		
<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, Построение в шеренгу. Бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Броски со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. Подвижная игра "У медведя во бору". <b>III часть.</b> Игра малой подвижности. (ДУ)</p>	<p>Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.</p>
<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p><b>I часть.</b> Разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги лыжные крепления. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Пружинка"(поочередное поднятие ног и полуприседания). Ходьба на лыжах ступающим шагом (30 м).. <b>III часть.</b> Игра "Весёлые снежинки".(ДУ)</p>	<p>Учить брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.</p>
<b>Третья неделя</b>		
<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i>• Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ - двумя руками снизу).• Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. <b>III часть.</b> Игра малой подвижности "Где спрятался зайка?". (ДУ)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p>
<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом; катание на санках (по подгруппам). <b>II часть. Игровые упражнения.</b> "Кто дальше?". "Снежная карусель". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному между зимними постройками. (ДУ)</p>	<p>Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.</p>
<b>Четвертая неделя</b>		
<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. • Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз. Подвижная игра "Птички и кошка". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. (ДУ)</p>	<p>Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки; повторить упражнение в равновесии.</p>
<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация",</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и лёгкий бег между постройками из снега. <b>II часть. Игровые упражнения.</b> "Петушки ходят". "По снежному валу". <b>III часть.</b> Ходьба между санками, поставленными в одну линию. (ДУ)</p>	<p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p>



(развитие речи), "Музыка", "Труд" .		
--	--	--

Январь (средняя группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную по всему залу. Ходьба между предметами, бег между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала (в чередовании). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Равновесие - ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната 2-2,5 м. • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. Подвижная игра "Кролики". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности "Найдём кролика!". (ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрёстную работу рук и ног при ходьбе на лыжах. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Снежинки- пушинки". "Кто дальше". <b>III часть.</b> Ходьба "змейкой" между предметами. (ДУ)	Продолжать учить передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.
<b>Вторая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см). • Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2м. Подвижная игра "Найди пару". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках; в перебрасывании мяча друг другу (способ - двумя пуками снизу).
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Небольшая пробежка без лыж (дистанция 10-12 м). Упражнения на лыжах: "пружинка" - поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; "веер" - повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстоянии 30 м. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Снежная карусель". "Прыжки к ёлке". <b>III часть.</b> Катание друг друга на санках. (ДУ)	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге, прыжках.
<b>Третья неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному "змейкой!", между предметами; ходьба с перешагиванием берез шнуры; бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с косичкой. <i>Основные виды движений</i> • Отбивание мяча о пол. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Подвижная игра "Лошадки". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Повторить ходьбу между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье",	<b>I часть.</b> Прыжки на двух ногах. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Кто дальше бросит?". "Перепрыгни - не задень". <b>III часть.</b> Катание друг друга на санках. (ДУ)	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность.

"Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .		
<b>Четвертая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. • Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Подвижная игра "Автомобили". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно залезать под шнур.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбе между кубиками, затем бег между предметами. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Прокати - не урони" (прокатывание обручей). "Вдоль дорожки". Подвижная игра "Цветные автомобили". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному - "автомобили поехали в гараж".(ДУ)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.

**Февраль (средняя группа)**

<b>Образовательная деятельность</b>	<b>Тема /материалы</b>	<b>Задачи/ программное содержание</b>
<b>Первая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами (расстояние между кеглями 2 шага); ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений</i> • Ходьба по гимнастической скамейке; на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая).• Прыжки через бруски (высота бруска 10 см; расстояние между брусками 40 см). Подвижная игра "Котятa и щенята". <b>III часть.</b> Игра малой подвижности. (ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах вперед (расстояние 3-4 м). По сигналу остановка, поворот кругом, прыжки вперед (расстояние не более 3 м). <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Змейкой между санками". "Добрось до кегли". <b>III часть.</b> Поочередное катание друг друга на санках. (ДУ)	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.
<b>Вторая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Бег враспынную по всему залу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения на стульях. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. • Прокатывание мячей между предметами. Подвижная игра "У медведя во бору". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счёт. (ДУ)	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье",	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Метелица". <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Покружись". "Кто дальше бросит". <b>III часть.</b> Катание друг друга на санках. (ДУ)	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, мячом.

"Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .		
<b>Третья неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога переход на ходьбу на носках, руки за голову; ходьба, руки в стороны; бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Перебрасывание мячей друг другу (в парах или шеренгах; способ произвольный) и ловля мяча двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и ступни. Подвижная игра "Воробышки и автомобиль". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Построение в две шеренги. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Кто дальше бросит снежок". "Найдём Снегурочку!". <b>III часть.</b> Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками. (ДУ)	Упражнять в метании снежков на дальность, в катании на санках с горки.
<b>Четвертая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения. Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в колонну по одному. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с косичкой. <i>Основные виды движений</i> • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. • Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Подвижная игра "Перелёт птиц". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти в конце, не прыгая. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Точно в цель". "Туннель". <b>III часть.</b> Подвижная игра "Найдём зайку". (ДУ)	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.

Март (средняя группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному , переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжении ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> • Ходьба на носках между предметами (кубики или набивные мячи; расстояние между предметами 0,5 м). • Прыжки через шнур, лежащий на земле (на полу), справа и слева, продвигаясь вперёд (дистанция 3 м). Подвижная игра "Перелёт птиц". <b>III часть.</b> Игра малой подвижности "Найди и	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии.

	промолчи". (ДУ)	
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция</i> образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Игровое упражнение "Ловишки". <b>II часть.</b> Игровые упражнения. "Быстрые и ловкие". "Сбей кеглю". Подвижная игра "Зайка беленький". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности "Найдём зайку".(ДУ)	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.
<b>Вторая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция</i> образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с места. скамейке с опорой на ладони и колени. • Перебрасывание мяча через шнур. Игра "Бездомный заяц". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места. в бросании мячей через шнур; повторить ходьбу и бег врассыпную.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция</i> образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу перепрыгивание через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 40 см); по команде изменение направления движения. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. <b>II часть.</b> Игровые упражнения. "Подбрось - поймай". "Прокати - не задень". Подвижная игра "Лошадка". <b>III часть.</b> "Угадай, кто кричит?". (ДУ)	Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.
<b>Третья неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция</i> образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному ; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий по сигналу воспитателя (ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях); переход на обычную ходьбу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Прокатывание мяча между предметами. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Подвижная игра "Самолёты" . <b>III часть.</b> Игра малой подвижности. (ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция</i> образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Ходьба между предметами (расстояние между предметами 30 см). <b>II часть.</b> Игровые упражнения. "Ни одной ножки вдоль дорожки". "Брось через верёвочку". <b>III часть.</b> Игра малой подвижности. (ДУ)	Упражнять в беге на выносливость; в ходьбе между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).
<b>Четвертая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция</i> образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному ; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни "по-медвежьи". • Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. • Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в линию. Подвижная игра "Охотник и зайцы". <b>III часть.</b> Игра малой подвижности. (ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке "по-медвежьи"; упражнения в равновесии и прыжках.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция</i> образовательных областей: "Здоровье",	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким шагом в медленном темпе; обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании. <b>II часть.</b> Игровые упражнения.	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с

"Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	"Перепрыгни ручеёк". "Бег по дорожке" (ширинка 15 см). "Ловкие ребята" (бросание мяча о землю, вверх и ловля двумя руками). (ДУ)	мячом, в равновесии и прыжках..
---	--	---------------------------------

Апрель (средняя группа)

Образовательная деятельность	Тема / материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному , по сигналу воспитателя переход к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> • Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. • Прыжки на двух ногах через препятствия (бруски или кубики, высота 6 см; расстояние между предметами 40 см). Подвижная игра "Пробеги тихонько". <b>III часть.</b> Игра малой подвижности "Угадай, кто позвал".(ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу перестроение в колонну. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Прокати и пойма". "Сбей булаву" (кегли). Подвижная игра "У медведя во бору". <b>III часть.</b> Игра малой подвижности. (ДУ)	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.
<b>Вторая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному . Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кеглей. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с места. • Метание мешочков в горизонтальную цель. Подвижная игра "Совушка". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг. (ДУ)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метание мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу; ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "По дорожке". "Не задень" (лазанье под дугу), "Перепрыгни - не задень".Подвижная игра "Воробышки и автомобиль". <b>III часть.</b> Игра малой подвижности "Найдём воробышка".(ДУ)	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
<b>Третья неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Метание мешочков на дальность. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.Подвижная игра "Совушка". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить ползание на четвереньках.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i>	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i>	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в перебрасывании мячей.

областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	"Успей поймать". "Подбрось - поймай" . Подвижная игра "Догони пару". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному(ДУ)	
<b>Четвертая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция</i> образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному , ходьба и бег враспынную; по сигналу "Лошадки!" ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу 2Мышки!" ходьба на носках семенящим шагами; ходьба и бег в чередовании. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с косичкой. <i>Основные виды движений</i> • Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя одну пятку к другой, руки на пояс. • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подвижная игра "Птички и кошка". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция</i> образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному ; ходьба "змейкой" между 5-6 предметами, поставленными в линию; ходьба враспынную, высоко поднимая колени; бег враспынную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Пробеги - не задень". "Накинь кольцо" Подвижная игра "Догони пару". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. (ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

Май (средняя группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
<b>Первая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция</i> образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятки одной ноги к носку другой, руки на пояс. • Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см)..Подвижная игра "Котятa и щенята". <b>III часть.</b> Игра малой подвижности. (ДУ)	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция</i> образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному ; прыжки через бруски; ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Достань до мяча". "Пробеги - не задень" . Подвижная игра "Совушка".(ДУ) <b>III часть.</b> Игра малой подвижности.	Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.
<b>Вторая неделя</b>		
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция</i> образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег враспынную по всему залу в чередовании. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком <i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с места. • Перебрасывание мячей друг другу (в парах или шеренгах, способ произвольный).Подвижная игра "Котятa и щенята". <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. (ДУ)	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость рук в упражнениях с мячом.
<b>Физическая культура</b> <i>Интеграция</i> образовательных	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i>	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу

<p>областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p>"Попади в корзину". "Подбрось - поймай" . Подвижная игра "Удочка". <b>III часть.</b> Игра малой подвижности. (ДУ)</p>	<p>врассыпную; повторить задания с бегом и прыжками.</p>
<b>Третья неделя</b>		
<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному ; по сигналу воспитателя ходьба, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний); бег врассыпную. Ходьба с перешагиванием через лежащие на полу (на земле) шнуры попеременно левой и правой ногой. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с палкой. <i>Основные виды движений</i> • Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребёнка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча). • Ползание по гимнастической скамейке на животе Подвижная игра "Зайцы и волк". <b>III часть.</b> Игра малой подвижности "Найдём зайца".(ДУ)</p>	<p>Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p>
<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному ; по сигналу перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба "змейкой" между предметами. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Не урони". "Не задень". "Бегом по дорожке". Подвижная игра "Пробеги тихо". <b>III часть.</b> Игра малой подвижности "Кто ушёл?". (ДУ)</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.</p>
<b>Четвертая неделя</b>		
<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному ; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 с), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной с обычной ходьбой; бег в колонне по одному. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или свободно балансируют. • Прыжки на двух ногах через лежащий на полу шнур справа и слева, продвигаясь вперёд (дистанция 3 м). Подвижная игра "У медведя во бору".(ДУ) <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</p>
<p><b>Физическая культура</b> <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному , ходьба с изменением направления движения по сигналу. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> "Подбрось - поймай" . "Кто быстрее по дорожке". Подвижная игра "Самолёты". <b>III часть.</b> Игра "Угадай, кто позвал".(ДУ)</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом..</p>

**3. Организационный раздел**  
**3.1. Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса**



**3.2. Организация предметно-развивающей среды**

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.



№	№	Наименование оборудования	Количество
<b>Для физкультурного зала</b>			
1.		Мешочки для метания с гранулами (набор из 14 шт., 1 цвета) 100–120 г	1
2.		Мешочки для равновесия с гранулами (набор из 14 шт., 1 цвета) 200–220 г	1
3.		Комплекты для детских спортивных игр	1
4.		Флажки	60
5.		Мячи резиновые и волейбольные (комплекты из 4 размеров)	16
6.		Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)	12
7.		Поролоновые мячи и теннисные ракетки	25
8.		Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см)	4
9.		Маты различных размеров, 4 цвета	10
10		Комплект мягких модулей	1
11		Коврик массажный резиновый	3
12		Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами	2
13		Баскетбольный щит подвесной	2
14		Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см	14
15		Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см	14
16		Обруч пластмассовый плоский диаметром 45 см	14
17.		Дорожка из упругих объемных элементов с наклонными поверхностями для упражнений на равновесие	2
18		Батут круглый без держателя (диаметр 127 см)	4
19		Гимнастические палки (деревянные и пластмассовые)	20
20		Клюшки	12
21		Кегли	24
22		Мячи утяжеленные	8
23		Островки для равновесия (2 вида)	24
24		Дорожка деревянная	2
25		Прыжковая скоба	2
26		Шведская стенка	6
27		Музыкальный центр	1
28		Скакалки	24
29		Детский боулинг	2
30		Комплект городки	4
31		Комплекты лыж	25

### 3.3. Методика работы с детьми

Структура физкультурных занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

**Вводная часть** В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. Неравномерность этих упражнений, их однообразие могут привести к снижению внимания, интереса, а также отрицательно сказаться на формировании осанки и стопы детей.

**Основная часть** В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.

Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения проводятся без предметов или с мелким физкультурным инвентарем (флажки, кубики, кегли, мячи, скакалки, гимнастические палки). Используется и крупный инвентарь – канат, гимнастические скамейки, обручи большого и малого диаметра. При подборе упражнений рекомендуется предусматривать воздействие на определенную группу мышц. Вначале даются упражнения для укрепления плечевого пояса, затем – мышц спины и брюшного пресса, далее ног.

Прежде чем приступить к непосредственному выполнению упражнений, педагог должен убедиться, что все дети заняли правильное исходное положение. Именно от исходного положения зависят амплитуда выполняемых упражнений, темп и физическая нагрузка.

Исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений разнообразны – основная стойка, стойка ноги на ширине плеч (стопы), стойка на коленях, сидя, лежа на спине и животе. Различны и положения для рук, туловища. Последовательному переходу от одного исходного положения к другому желательно обучать детей с начала года. Это позволит организованно и с меньшей затратой времени выполнять общеразвивающие упражнения.

При проведении общеразвивающих упражнений целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Музыка дисциплинирует детей, способствует более четкому выполнению движений, создает положительный эмоциональный настрой. Музыкальное сопровождение желательно предварительно апробировать с учетом соответствия темпа, ритмичности для восприятия конкретной группой детей.

Для формирования прочных двигательных навыков и умений программный материал по разучиванию основных видов движений изложен таким образом, чтобы предусмотреть повторение упражнений через определенные временные интервалы, с предъявлением к качеству их выполнения более высоких требований.

На каждом занятии, как правило, рекомендуется использовать не более трех видов основных движений (разучивание нового программного материала, повторение и закрепление ранее освоенного). Однако по мере овладения определенным объемом двигательных навыков и умений на отдельных занятиях возможно проведение большего количества упражнений.

Подвижная игра – обязательный компонент каждого занятия по физической культуре. Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, а также благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

При проведении подвижных игр с детьми подготовительной группы возрастает роль педагога. Он должен не только знать содержание и правила каждой игры, но и умело направлять детей на достижение двигательных задач, формирование морально-волевых качеств (смелости, сообразительности, взаимовыручки, поддержки и т. д.), без которых процесс воспитания и обучения невозможен.

Физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре. Различают игры большой, средней и малой подвижности.

На физкультурных занятиях преимущественно используются игры большой и средней подвижности; характер игры во многом определяется предыдущим набором упражнений и их количественным соотношением.

К играм большой подвижности относятся те, в которых по возможности участвуют все дети. В таких играх используются бег и прыжки в чередовании с коротким отдыхом. Нагрузка диктуется содержанием, правилами и подготовленностью детей. Это игры «Ловишки», «Перебежки» и др.

В играх средней подвижности также принимает активное участие большинство детей, однако их действия посменные и не несут большой двигательной нагрузки. Это игры «Пустое место», «Мяч водящему» и др.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.

**Заключительная часть** В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Для каждого занятия необходимо предусмотреть наиболее рациональные способы организации детей и расположение физкультурного инвентаря. Это позволит более эффективно использовать время, отведенное для непосредственного выполнения физических упражнений, повысить двигательную активность детей.

При проведении физкультурных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации детей – фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

При использовании **фронтального способа** все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ** – один из самых распространенных. Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т. д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости.

Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала. Иногда этим способом выполняется несколько упражнений подряд. Например, дети колонной, друг за другом, проходят по гимнастической скамейке, выполняя задание на равновесие, затем переходят к прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед на заданную дистанцию, и, наконец, забрасывают мяч в корзину.

При **групповом способе** дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом). Пособия и оборудование располагают таким образом, чтобы педагог мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать распоряжения. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений.

**Индивидуальный способ** применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Показ упражнения и объяснение должны быть предельно точными и краткими. Подобный способ используется при оценке уровня физической подготовленности (в начале года, в середине и в конце), чтобы определить исходные возможности детей и результаты целенаправленных физкультурных занятий.

### 3.4. Планирование событий, праздников, мероприятия

Месяц	Младшие группы	Средняя группа
Сентябрь	Ай да мы	Ай да мы , подвижные игры
Октябрь	Осень золотая	Осень золотая подвижные игры
Ноябрь	<b>Неделя здоровья</b>	
Декабрь	Зимушка зима	Зимние забавы
Январь	<b>Неделя здоровья</b>	
Февраль	Весёлые самолёты- тематическое занятие	Мама, папа и я- спортивная семья- с родителями
Март	Мамины помощники	Мамины помощники
Апрель	<b>Неделя здоровья</b>	
Май	Мы едем, едем в далёкие края	Мы любим спорт
Июнь	День ребенка	День ребенка

### 3.5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия

#### *Утренняя гимнастика*

- традиционная;
- игрового характера;
- с использованием полосы препятствия;
- с использованием простейших тренажеров;
- ритмическая;
- сюжетная.

Проводится: в группе, в зале, на свежем воздухе (по сезону), во всех возрастных группах.

#### *Двигательная разминка*

- игровые упражнения;
- танцевальные движения;
- подвижные игры,

Проводится во время перерыва между занятиями, длительность 7-10 мин., во всех возрастных группах.

#### *Физкультминутка*

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- подвижная игра;
- дидактическая игра с различными движениями;
- танцевальные движения;
- игровые упражнения.

Проводится, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность 2-3 мин., во всех возрастных группах.

#### *Подвижные игры, физические и игровые упражнения на прогулке*

- подвижные игры разной степени интенсивности;
- игры-эстафеты;

#### *Игры с правилами*

- упражнения в основных видах движений;
- спортивные упражнения;
- спортивные игры.

Проводятся во время утренней и вечерней прогулки, длительность 10-30 мин., фронтально, подгруппами, во всех возрастных группах.

#### *Индивидуальная работа по развитию движений*

- физические упражнения в основных видах движений;
- спортивные упражнения.

Проводятся во время утренней и вечерней прогулки, физкультурные занятия, длительность 12-15 мин., малыми подгруппами, индивидуально, во всех возрастных группах.

#### *Бодрящая гимнастика после дневного сна*

- музыкально-ритмические движения;

- ОРУ;
- игровая деятельность;
- пробежки по массажным дорожкам;
- коррегирующие упражнения.

Проводятся в сочетании с закаливающими процедурами, длительность 8-20 мин., во всех возрастных группах.

#### *Динамический час*

- подвижные игры разной степени интенсивности;
- игры-эстафеты, в том числе с детьми из других групп;
- сюжетные двигательные задания;
- командные спортивные игры.

Проводятся в физкультурном зале, длительность 20-30 мин., проводится инструктором и воспитателями во всех возрастных группах.

#### *Переходы из одного помещения в другое*

- спокойный шаг;
- быстрая ходьба;
- осложненная ходьба по лестнице.

Ежедневно по мере необходимости, под руководством воспитателя.

#### **Учебные занятия**

Физическая культура:

- традиционное;
- тренировочное;
- игровое;
- сюжетно-игровое;
- с использованием тренажеров;
- тематическое;
- комплексное;
- контрольно-проверочное;
- прогулка-поход.

Проводятся, фронтально, подгруппами, длительность 10-30 мин. Проводятся: младший возраст – воспитатели; со ср.гр. – инструктор физо.

#### **Самостоятельная двигательная деятельность**

- движения с различными игрушками, пособиями;
- сюжетно-ролевые игры, основанные на движении и имеющие спортивную и оздоровительную идеи;
- спектакли и театрализованные представления;
- подвижные игры, разной степени интенсивности.

Ежедневно, под руководством воспитателя в помещении и на воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей ребенка.

#### **Физкультурно-массовые мероприятия**

Физкультурный досуг:

- физкультурные упражнения и подвижные игры;
- спортивные игры;
- упражнения в основных видах движений и спортивные упражнения;
- игры-эстафеты;
- музыкально-ритмические импровизации.

Проводятся 1 раз в месяц в помещении физкультурного зала или на улице, длительность 20-40 мин., возраст 3-7 лет.

#### *Физкультурно-спортивные праздник, День здоровья.*

- в физкультурном зале;
- на открытом воздухе.

Проводятся 2-3 в год, 30-90 мин, возраст 4-7 лет.

### **3.6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ГКОУ и семьи**

#### **3.6.1. Планирование работы по взаимодействию с семьей**

##### **Основные задачи работы с родителями**

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной

взаимоподдержки;

- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

**Ведущая цель** — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

##### **Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:**

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

#### **3.6.2. Основные направления и формы взаимодействия с семьей**

В современном быстро меняющемся мире родители и педагоги должны непрерывно повышать свое образование.

Программы родительского образования важно разрабатывать и реализовывать исходя из следующих принципов:

- целенаправленности — ориентации на цели и приоритетные задачи образования родителей;
- доступности — учета возможностей родителей освоить предусмотренный программой учебный материал;
- индивидуализации — преобразования содержания, методов обучения и темпов освоения программы в зависимости от реального уровня знаний и умений родителей;
- участия заинтересованных сторон (педагогов и родителей) в инициировании, обсуждении и принятии решений, касающихся содержания образовательных программ и его корректировки.

#### **3.6.3. Совместная деятельность педагогов, родителей, детей**

Определяющей целью разнообразной совместной деятельности в триаде «педагоги-родители-дети» является удовлетворение не только базисных стремлений и потребностей ребенка, но и стремлений и потребностей родителей и педагогов.

Физкультурные праздники и развлечения детей совместно с родителями в ДОУ.

Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ.

- подготовка и помощь в проведении физкультурных досугов, Дня здоровья, посещения открытых занятий.

Оформление информационных стендов, папок-передвижек для родителей.

### 3.7. Обеспечение техники безопасности при реализации рабочей программы

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого. В спортивном зале должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

а) все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки должны быть надежно закреплены; всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения;

б) инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди.

Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг. (Для ребенка старшего дошкольного возраста). Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования.

#### *Материалы и оборудование.*

1. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям.

2. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.

3. Запрещается использование в работе оборудования и инвентаря, предназначенных для взрослых; нецелесообразно, педагогически неоправданно и опасно применение предметов, выпускаемых промышленностью для игровой деятельности детей.

4. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

#### *Требования к методике руководства физкультурной деятельностью в детском саду*

1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, инструктор должен обеспечить правильный показ движения.

2. При организации двигательной деятельности следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

3. Не допускать нахождения детей в зале без присмотра взрослого, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.

5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

6. Инструктор по физической культуре осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время выполнения упражнений.

7. При организации деятельности инструктор должен следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

8. Инструктор по физической культуре в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения в физкультурном зале и систематически контролирует их выполнение.

## Список литературы

1. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / А.И. Буренина. – СПб. : ЛОИРО, 2000. – 220 с.
2. Картушина, М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада [Текст] / М.Ю. Картушина. – М.: Творческий центр «Сфера», 2004. – 384 с.
3. Кудрявцев, В.Т., Егоров, Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) [Текст]: программно-методическое пособие / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М. : Линка-пресс, 2000. – 293 с.
4. Левицкий, В., Шиврина, И., Колосова, С. Детский фитнес [Текст] методическое пособие / В. Левицкий, И. Шиврина, С. Колосова. – Москва : Академия Фитнеса, 2006. – 160 с.
5. Спутник руководителя физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания в дошкольных учреждениях / под ред. С.О. Филипповой. – СПб: Детство-Пресс, 2005. – 416 с.
6. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст] : учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб: Детство-Пресс, 2007. – 352 с.
7. «От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования \ под.ред.Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
8. Примерная основная программа дошкольного образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г. № 2/15)
  - Конституция РФ
  - Конвенция о правах ребенка
  - Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
  - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)
  - Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г .№58
  - Учебное пособие для профессиональной гигиенической подготовки должностных лиц и работников дошкольных образовательных учреждений. М.:2013.
  - Устав ГБОУ МО НШДС № 737
  - ФГОС ДО
  - Дополнительные методические пособия:
    - Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.
    - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (Система работы в подготовительной к школе группе). М.: Мозайка –синтез, 2012.
    - Синкевич Е.А., Большева Т.В. Физкультура для малышей. СПб.: Детство – пресс, 2002.
    - Алямовская В.Г. Психолого – педагогический мониторинг в дошкольном учреждении компенсирующего вида. М.:Восхождение, 2007.
    - Алямовская В.Г., Петрова С.Н. Как воспитателю детского сада работать по ФГТ. М.:Восхождение, 2013.
    - Алямовская В.Г., Петрова С.Н. Игровая среда развития в группах детского сада, в контексте ФГОС дошкольного образования. М.:Восхождение, 2014.
    - Петрова С.Н. Когда за окном дождь. Картотека игр и фокусов для детского сада и оздоровительного лагеря. М.: ЦДО Восхождение, 2010.
    - Бычкова С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. М: 2002.
    - Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. Волгоград: 2011.
    - Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет М.: Просвещение, 1988.
    - Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 1999, 2004.



- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет.М.: ТЦ Сфера 2010.
- Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке.М.: ТЦ Сфера 2011.
- Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет.М.: ТЦ Сфера 2012.
- Вареник Е.Н, Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет.М.: ТЦ Сфера 2006.
- Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика . Вторая младшая группа. В соответствии с ФГТ. Волгоград :Учитель.2012.
- Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. Волгоград :Учитель.2012.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов.М.: Издательство НЦ ЭНАС.2003.
- Кандаля Т.И.,Семкова О.А., Уварова О.В. Занимаемся , празднуем, играем. Сценарии совместных праздников с родителями. Волгоград :Учитель.2011.
- Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом. Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале. Сценарии спортивных праздников. М.: 2008.