

**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 2022г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ ОЦДОК
/Е.В.Соловьева/
2022г.
Приказ №74 от 31.08.2022



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
ГБОУ ОЦДОК**

составлена на основе примерной образовательной программы
дошкольного образования
«От рождения до школы»
под ред. Н. Е. Вераксы, М. А. Васильевой,
Т. С. Комаровой
и адаптированной основной образовательной программы
ГБОУ ОЦДОК

Инструктора по физической культуре:
Шокодько Натальи Владимировны

2022-2023 учебный год
г. Москва

1. Целевой раздел	3
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	7
1.4. Принципы построения программы по ФГОС	9
1.5. Интеграция образовательных областей	10
1.6. Планируемые результаты освоения программы	10
1.6.1. Целевые ориентиры освоения	10
1.6.2. Оценка физического развития детей дошкольного возраста	12
2. Содержательный раздел	15
2.1. Длительность ООД в зависимости от возраста детей (мин.)	15
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы	15
2.3. Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением	15
2.4. Комплексно-перспективное и тематическое планирование по возрастным группам	16
2.4.1. Комплексно-перспективное планирование - 2-я младшая группа «Непоседы» (3- 4 года)	16
2.4.2. Тематическое планирование физкультурных занятий - 2-я младшая группа «Непоседы» (3 - 4 года)	17
2.4.3. Комплексно-перспективное планирование - средняя группа «Лучик» (4- 5 лет)	31
2.4.4. Тематическое планирование физкультурных занятий- средняя группа «Лучик» (4- 5 лет)	32
2.4.5. Комплексно-перспективное планирование - старшая группа «Золотая рыбка» (5-6 лет)	44
2.4.6. Тематическое планирование физкультурных занятий - старшая группа «Золотая рыбка» (5-6 лет)	47
2.4.7. Комплексно-перспективное планирование занятий – подготовительная группа «Почемучки» (6-7 лет).	57
2.4.8. Тематическое планирование физкультурных занятий - подготовительная группа «Почемучки» (6-7 лет).	62
3. Организационный раздел	91
3.1. Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса	91
3.2. Организация предметно-развивающей среды	91
3.3. Методика работы с детьми	92
3.4. Планирование событий, праздников, мероприятия	94
3.5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия	95
3.6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ГБОУ и семьи	97
3.6.1. Планирование работы по взаимодействию с семьей	97
3.6.2. Основные направления и формы взаимодействия с семьей	97
3.6.3. Совместная деятельность педагогов, родителей, детей	97
3.7. Обеспечение техники безопасности при реализации рабочей программы	98
Список литературы	99

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 ГБОУ 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 в соответствии с введением в действие ФГОС ДО и адаптированной основной образовательной программы ГБОУ ОЦДОК.

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 ГБОУ 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. 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.
- 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).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба,

развиты слабее. В этом возрасте заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

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 3 до 4 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.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

В 2021-2022 учебном году обучение проходят 4 группы:

- 2-я младшая «Лучик»
- старшая группа «Почемучки»
- подготовительная группа «Золотая рыбка»
- подготовительная группа «Непоседы»

Физическая культура

Вторая младшая группа, раннего возраста (от 3 до 4 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)

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.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

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

2-я Младшая группа

- 3-4 года — подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегаёт; может ездить на трехколесном велосипеде, самокате, педальной машинке. 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 вверх (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: «Котят 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.

Ходьба на лыжах. Знакомить детей с лыжами; учить скреплять лыжи, продевая носок одной лыжи под ремень; стоять на лыжах, сохраняя равновесие. Выполнять приставные шаги в правую и левую сторону. Передвигаться свободно ступающим шагом. Ходить скользящим шагом по проложенной лыжне, при этом свободно размахивать руками.

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.

Старшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная группа

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 1-3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.

- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

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	60–90	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	97–173	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	116–123	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	5-6 лет	6-7 лет
В помещении	15 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
На улице		-	20 мин.	25 мин.	30 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"> - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - корригирующие -классические, - коррекционные. 	<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>

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

Организованная образовательная деятельность			
Базовый вид деятельности	Периодичность		
	2-я 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 – 2-я младшая группа «Непоседы» (3- 4 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 10-15 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 3 лет), 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», «Зайчика», «Флажок».

**2.4.2. Тематическое планирование физкультурных занятий - 2-я младшая группа
«Непоседы» (3 - 4 года)
Сентябрь (младшая группа)**

Образовательная деятельность	Тема / материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
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, сохраняя равновесие
Вторая неделя		
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.
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»; - 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.
Четвертая неделя		
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
Первая неделя		
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.
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»,	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 (младшая группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
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.
Вторая неделя		
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 «мышь 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.
Третья неделя		
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; - ползание на четвереньках между предметами;	Развитие: - ориентировки в пространстве по сигналу педагога; - ловкости и меткости в играх с мячом; -ловкости при ползании между

«коммуникация», «музыка», «труд»	- игра с мячом, игра «кот и воробушки» 3 часть: Игра «точный пас» / Дыхание «филин»	предметами; - внимания при проведении игр.
Интеграция с образовательными областями: «здоровье», «безопасность», «социализация», «коммуникация»,	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.

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(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
Первая неделя		
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;
Вторая неделя		
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»,	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;	Развитие: -ориентировки в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях всей группой; - меткости, глазомера. Обучение правильному захвату

«музыка»	- прыжки на двух ногах через лежащую клюшку. 3 часть: Игра «найди свой домик»(цветовое соответствие) / Дыхание «вьюга»	клюшки и ведение с помощью нее мяча.
Третья неделя		
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 правильного 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 правильного захвату клюшки и ведение с помощью нее мяча.
Четвертая неделя		
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
Первая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."	I часть. Ходьба в колонне по одному. II часть. 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". III часть. 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.
Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."	I часть. 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). II часть. <i>Игровое упражнение.</i> "По мостику". Ходьба по гимнастической доске, положенной на землю. На середине присесть, хлопнуть в ладоши, подняться и пройти дальше. III часть. Подвижная игра "Кот и мыши" Дыхание «опера»	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в беге между предметами.

Вторая неделя		
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</p>	<p>I часть. Ходьба по периметру зала и враспынную, бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 50 см); • Прокатывание мча между предметами. • Подвижная игра "Птицы и птенчики". III часть. Ходьба в колонне по одному. Дыхание «вьюга»</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</p>	<p>I часть. Игра "Пилоты". II часть. <i>Игровое упражнение.</i> "Из обруча в обруч". Прыжки из обруча в обруч без остановки (608 обручей лежат на земле вплотную друг у другу). III часть. Игра "Салки". Дыхание «вьюга»</p>	<p>Упражнять в прыжках из обруча в обруч без остановки.</p>
Третья неделя		
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба и бег вокруг кубиков. II часть. 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"; III часть. Ходьба в колонне по одному. Дыхание «вьюга»</p>	<p>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.</p>
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", Музыка", "Труд" .</p>	<p>I часть. 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. II часть. <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). III часть. Игра "Пастух и стадо". Дыхание «вьюга»</p>	<p>Упражнять в ходьбе ч выполнением заданий, в прыжках на двух ногах из обруча в обруч.</p>
Четвертая неделя		
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному по обе стороны. II часть. 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"; III часть. Ходьба в колонне по одному. Дыхание «волки и волчата»</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании по дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i>"Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", Музыка",</p>	<p>I часть. Игра "Самолёты". II часть. <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). III часть. Игра "Орёл и птенчики". Дыхание «волки и волчата»</p>	<p>Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p>
Февраль (младшая группа)		
Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание

Первая неделя		
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</i></p>	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами. II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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". <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.</p>
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</i></p>	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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» 	<p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.</p>
Вторая неделя		
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</i></p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым обручом. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на полусогнутых ногах ("Весёлые воробышки"). • Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками. • Подвижная игра "Воробышки в гнёздышках". <p>III часть. Игра "Найдём воробышка". Дыхание «волки и волчата»</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.</p>
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</i></p>	<p>I часть. Игра "Найди свой цвет". II часть. <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. III часть. Игровое упражнение "Силачи". Ползание на животе по гимнастической скамейке; подтягиваясь энергичным движением рук хватом боков скамейки. Дыхание «волки и волчата»</p>	<p>Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, в ползании на животе по гимнастической скамейке.</p>
Третья неделя		
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</i></p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. • Подвижная игра "Воробышки и кот". <p>III часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>	<p>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.</p>
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</i></p>	<p>I часть. 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). II часть. Игра "Зайцы и волк". III часть. Игра "Найди свой цвет". Дыхание «волки и волчата» Дыхание «Мамочка, папочка»</p>	<p>Упражнять в беге с перепрыгиванием через шнуры.</p>
Четвертая неделя		
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными</i></p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу враспынную, затем бег. II часть. Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.</p>

<p>областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."</p>	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье под дугу. • Упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске). • Подвижная игра "совушки". <p>III часть. Игра "Найдём совушку". Дыхание «волки и волчата»</p>	
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</p>	<p>I часть. Игра "Пилоты".</p> <p>II часть. Игровое упражнение "Пушинки". Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25-30 см), вынося руки вперёд и приземляясь на полусогнутые ноги.</p> <p>III часть. Игровое упражнение "Прокати - поймай". Прокатывание мяча друг другу из исходного положения - сидя ноги врозь. Дистанция между детьми 2 м. Дыхание «Мамочка, папочка»</p>	<p>Упражнять в прыжках, прокатывании мяча.</p>

Март (младшая группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."</p>	<p>I часть. Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палочкой .</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по доске боком приставным шагом ("Ровным шагом"). • Прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперёд на двух ногах ("Змейка"). • Подвижная игра "Кролики". <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Дыхание «Мамочка, папочка»</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.</p>
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</p>	<p>I часть. Игровое упражнение "Ловкие ребята". Ходьба в колонне по одному. По сигналу бег враспынную между предметами (кубики, набивные мячи); переход на ходьбу, в чередовании.</p> <p>II часть. Игровое упражнение "Лягушки". Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд по кругу.</p> <p>III часть. Игра "Орёл и птенчики". Дыхание «Мамочка, папочка»</p>	<p>Упражнять в беге между предметами, прыжках на двух ногах.</p>
Вторая неделя		
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палочкой.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места ("Через канавку"). • Катание мячей друг другу ("Точно в руки"). • Подвижная игра "Найди свой цвет". <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Дыхание «Мамочка, папочка»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p>
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палочкой.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места . • Катание мячей друг другу ("Точно в руки"). • Подвижная игра "Найди свой цвет". <p>Дыхание «Мамочка, папочка»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p>
Третья неделя		
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными</i></p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба, высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, помахая руками.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>	<p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на</p>

областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	<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". III часть. Игра "Найдём зайку". Дыхание «Мамочка, папочка»	повышенной опоре.
Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	I часть. 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). II часть. Игровое упражнение "Медвежата". Передвижение вперёд на ладонях и ступнях - "как медвежата". Дистанция не более 5 м. III часть. Игра "По ровненькой дорожке". Дыхание «Мамочка, папочка»	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в передвижении вперёд на ладонях и ступнях.

Четвертая неделя

Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). II часть. 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". III часть. 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.
Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). II часть. <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
Первая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	I часть. Игровое упражнение "Быстро возьми". Ходьба по кругу, бег по кругу, ходьба, по сигналу взять ежика цвет. II часть. <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 .
Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	I часть. Игровое упражнение "Быстро возьми". По кругу разложены кубики по количеству играющих. Ходьба по кругу, бег по кругу, ходьба, по сигналу взять ежика цвет. II часть. 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. III часть. Игра "Пастух и стадо" Дыхание «свечка»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в ходьбе по лежащему на земле канату боком приставным шагом.
Вторая неделя		
Физическая культура	I часть. Игровое упражнение "Быстро возьми". По кругу разложены кубики по количеству	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в

<p><i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</i></p>	<p>играющих. Ходьба по кругу, бег по кругу, ходьба, по сигналу взять ежика цвет. II часть. Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки из круга в круг с приземлением на полусогнутые ноги. • Прокатывание мячей (упражнение "Точный пас"). • Подвижная игра "По ровненькой дорожке". III часть. Игра "Пастух и стадо" Дыхание «свечка»</p>	<p>приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом..</p>
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</i></p>	<p>I часть. Игра "Самолёты". II часть. 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. III часть. Игра "Лиса в курятнике" Дыхание «свечка»</p>	<p>Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p>

Третья неделя

<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</i></p>	<p>I часть. 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> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке ("Медвежата"). • Подвижная игра "Мы топаяем ногами" III часть. 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>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</i></p>	<p>I часть. 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). II часть. Игровое упражнение "Весёлые лягушки". Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Дистанция 5-6 м. III часть. Игра "Бездомный заяц" Дыхание «свечка»</p>	<p>Упражнять в ходьбе между предметами, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд.</p>

Четвертая неделя

<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</i></p>	<p>I часть. ОРУ II часть. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • 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» III часть. • 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>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</i></p>	<p>I часть. Игра "Догони свою пару". Перебежки с одной стороны зала на другую II часть. Игра "Котятка и щенята". III часть. 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
Первая неделя		
<p>Физическая культура</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе и с подскоком.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег рассыпную, развивая</p>

<p><i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд"</i></p>	<p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). • Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см). • Подвижная игра "Мыши в кладовой". <p>III часть. Игра "Где спрятался мышонок". Дыхание/ДМ</p>	<p>ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.</p>
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</i></p>	<p>I часть. Игра "Найди свой цвет". II часть. Игровое упражнение "Парами по мостику". Ходьба по двум параллельно лежащим на земле доскам парами, держась за руки. III часть. Игровое упражнение "Лягушки". Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Дистанция 6 м. Дыхание/ДМ</p>	<p>Упражнять в равновесии, прыжках на двух ногах.</p>
Вторая неделя		
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</i></p>	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки по скамейке на полусогнутые ноги ("Парашютисты"). • Прокатывание мяча друг другу. • Подвижная игра "Воробышки и кот". <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. Дыхание/ДМ</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейке на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.</p>
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</i></p>	<p>I часть. Игра "Бездомный заяц". II часть. 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. III часть. Игровое упражнение "Перебрось - поймай". Перебрасывание мяча друг другу разными способами в парах. Дыхание/ДМ</p>	<p>Упражнять в прыжках на одной ноге, продвигаясь на одной ноге, продвигаясь вперёд, в перебрасывании мяча разными способами в парах.</p>
Третья неделя		
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</i></p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную, помахая руками, как крыльшками, ходьба враспынную. Бег в умеренном темпе и с подскоком. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. • Ползание по скамейке. • Подвижная игра "Огуречик, огуречик". <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Дыхание/ДМ</p>	<p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.</p>
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .</i></p>	<p>I часть. Игровое упражнение "Мышки-норушки". Лазанье боком под шнур (высота 50 см от уровня земли), стараясь не задеть его и не касаясь руками земли. II часть. Игровое упражнение "Перебрось - поймай". Перебрасывание мяча через шнур (двумя руками из-за головы) и ловля его после отскока от земли. III часть. Игра "Пастух и стадо". Дыхание/ДМ</p>	<p>Упражнять в лазанье боком под шнур, в перебрасывании мяча через шнур.</p>
Четвертая неделя		
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье",</i></p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; переход на ходьбу мелким семенящим шагом; бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазание на наклонную лесенку (не более трёх детей) 	<p>Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.</p>

"Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	одновременно). • Подвижная игра "Коршун и наседка". III часть. Ходьба в колонне по одному. Дыхание/ДМ	
Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	I часть. 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. II часть. Игровое упражнение "Медвежата". Передвижение с опорой на ладони и стопы в прямом направлении - как "медвежата". Дистанция 5 м. III часть. 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
Первая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе и с подскоком. II часть. 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". III часть. Игра "Где спрятался мышонок". Дыхание/ДМ	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	I часть. Игра "Найди свой цвет". II часть. Игровое упражнение "Парами по мостику". Ходьба по двум параллельно лежащим на земле доскам парами, держась за руки. III часть. 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.
Вторая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. II часть. 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". III часть. 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.
Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" .	I часть. Игра "Бездомный заяц". II часть. 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. III часть. 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.

Третья неделя		
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."</i></p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную, помахая руками, как крылышками, ходьба враспынную. Бег в умеренном темпе и с подскоком. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> • Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. • Ползание по скамейке. • Подвижная игра "Огуречик, огуречик". III часть. Ходьба в колонне по одному. Дыхание/ДМ</p>	<p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.</p>
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."</i></p>	<p>I часть. Игровое упражнение "Мышки-норушки". Лазанье боком под шнур (высота 50 см от уровня земли), стараясь не задеть его и не касаясь руками земли. II часть. Игровое упражнение "Перебрось - пойма". Перебрасывание мяча через шнур (двумя руками из-за головы) и ловля его после отскока от земли. III часть. Игра "Пастух и стадо". Дыхание/ДМ</p>	<p>Упражнять в лазанье боком под шнур, в перебрасывании мяча через шнур.</p>
Четвертая неделя		
<p>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."</i></p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; переход на ходьбу мелким семенящим шагом; бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения <i>Основные виды движений</i> • Лазание на наклонную лесенку (не более трёх детей одновременно). • Подвижная игра "Коршун и наседка". III часть. 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>Физическая культура <i>Интеграция с образовательными областями: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд" ."</i></p>	<p>I часть. 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. II часть. Игровое упражнение "Медвежата". Передвижение с опорой на ладони и стопы в прямом направлении - как "медвежата". Дистанция 5 м. III часть. 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 -средняя группа « Лучик» (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, врассыпную, 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».

2.4.4. Тематическое планирование физкультурных занятий

Средняя группа «Лучик» (4-5 лет)

Сентябрь (средняя группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Построение в шеренгу проверка равнения.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> •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. <p>Подвижная игра "Найди себе пару".</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. /диагностика</p>	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Не пропусти мяч". "Не задень".</p> <p>III часть. Игра "Найдём воробышка".. /диагностика</p>	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.
Вторая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег враспынную</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручами. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> •"Достань до предмета" - подпрыгивание на месте на двух ногах (3-4 прыжка, пауза, прыжки). •Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2м); способ - стойка на коленях, сидя на пятках <p>Подвижная игра "Самолёты".</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. /диагностика</p>	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. 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 враспынную.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Прокати обруч". "Вдоль дорожки". Подвижная игра "Найди пару".</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. /диагностика</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.
Третья неделя		
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег враспынную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании.</p> <p>II часть. <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".</p>	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.

	III часть. Ходьба в колонне по одному. . /диагностика	
Физическая культура <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.
Четвертая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", "Музыка", "Труд.	I часть. Ходьба в колонне по одному ; бег врассыпную (в чередовании). II часть. 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". III часть. 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..
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. 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. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Перебрось - поймай". "Успей поймать". "Вдоль дорожки". Подвижная игра "Огуречик, огуречик...". III часть. 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
Первая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40 см). Перешагивание (перепрыгивание) в беге (расстояние между шнурами 60 см). II часть. 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 спрыгивая. •Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до предмета (кубика, кегли), на расстоянии 3 м. Подвижная игра "Кот и мыши". III часть. Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки за "котом". Дыхательные упражнения (ДУ)	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.
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (р.р. речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см); ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба и бег проводятся в чередовании. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Мяч через шнур (сетку)". "Кто быстрее доберётся до кегли (прыжки на двух ногах). III часть. Подвижная игра "Найди свой цвет".(ДУ)	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчиво равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
Вторая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье",	I часть. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. На следующую команду: "По местам!" занять своё место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны. II часть. Общеразвивающие упражнения.	Учить находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в

"Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. • Прокатывание мяча друг другу. Подвижная игра "Автомобили". III часть. "Автомобили поехали в гараж" (в колонне по одному). (ДУ)	прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча друг другу.
Физическая культура <i>Ию:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (р.р.), "Музыка", "Труд" .	I часть. 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. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Перебрось - поймай". "Кто быстрее (эстафета)". III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий и прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.
Третья неделя		
Физическая культура <i>Ию:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребёнка. Бег враспынную. Ходьба и бег чередуются. II часть. 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. III часть. Игра малой подвижности "Где спрятано?". (ДУ)	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритmicность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.
Физическая культура <i>Ию:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (р.р.), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками, переход на бег. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Прокати - не урони". (прокатывание обручей) "Вдоль дорожки". III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд.
Четвертая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <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. III часть. Игра " Угадай, кто позвал". (ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - " как лошадки"; бег враспынную (в чередовании). II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Подбрось - поймай". "Мяч в корзину". III часть. Подвижная игра "Лошадки". (ДУ)	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

Ноябрь(средняя группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность" "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, не задевая друг друга и кубики. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <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.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.

	Подвижная игра "Салки". • Прыжки на двух ногах между набивными мячами. III часть. Игра малой подвижности "Найди и промолчи". (ДУ)	
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд. "Пробеги - не задень". II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Не попадись". "Поймай мяч". Подвижная игра "Кролики". III часть. 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
Вторая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, "как мышки"; ходьба. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <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". III часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре "Самолёты". (ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге, ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег враспынную. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Не попадись". "Догони мяч". Подвижная игра "Найди пару". III часть. Ходьба в колонне по одному . (ДУ)	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывание мяча в прямом направлении.
Третья неделя		
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. 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 II часть. 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". III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. 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. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Не задень". "Передай мяч". "Догони пару". III часть. Ходьба в колонне по одному . (ДУ)	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.
Четвертая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. II часть. 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 держат прямо). В конце скамейки сделать шаг вперёд вниз (не	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.

	прыгать). Подвижная игра "Цветные автомобили". III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. 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 врассыпную. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Пингвины". "Кто дальше бросит". Подвижная игра "Самолёты". III часть. Игра малой подвижности по выбору детей . (ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

Декабрь (средняя группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры - кубики или набивные мячи); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. II часть. 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". III часть. Игра малой подвижности "Найдём цыплёнка". (ДУ)	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.
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Весёлые снежинки". "Кто быстрее добежит до снеговика". "Кто дальше бросит". (ДУ) III часть. Ходьба "змейкой" между снежками.	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.
Вторая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному, Построение в шеренгу. Бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Броски со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. Подвижная игра "У медведя во бору". III часть. Игра малой подвижности. (ДУ)	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги лыжными креплениями. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Пружинка"(поочередное поднимание ног и полуприседания). Ходьба на лыжах ступающим шагом (30 м).. III часть. Игра "Весёлые снежинки". (ДУ)	Учить брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.
Третья неделя		
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация",	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. II часть. 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	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание

"Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	с опорой на ладони и колени. III часть. Игра малой подвижности "Где спрятался зайка?". (ДУ)	на четвереньках.
Физическая культура <i>Интеграция</i> образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба на лыжах скользящим шагом; катание на санках (по подгруппам). II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Кто дальше?". "Снежная карусель". III часть. Ходьба в колонне по одному между зимними постройками. (ДУ)	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.
Четвертая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция</i> образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются. II часть. 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". III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки; повторить упражнение в равновесии.
Физическая культура <i>Интеграция</i> образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба и лёгкий бег между постройками из снега. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Петушки ходят". "По снежному валу". III часть. Ходьба между санками, поставленными в одну линию. (ДУ)	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.

Январь (средняя группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция</i> образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. 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). II часть. 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". III часть. 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.
Физическая культура <i>Интеграция</i> образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрёстную работу рук и ног при ходьбе на лыжах. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Снежинки- пушинки". "Кто дальше". III часть. Ходьба "змейкой" между предметами. (ДУ)	Продолжать учить передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.
Вторая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция</i>	I часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в

образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	II часть. 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". III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	прыжках; в перебрасывании мяча друг другу (способ - двумя пуками снизу).
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. 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. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Снежная карусель". "Прыжки к ёлке". III часть. Катание друг друга на санках. (ДУ)	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге, прыжках.

Третья неделя

Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному "змейкой!", между предметами; ходьба с перешагиванием берез шнуры; бег враспынную. II часть. 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". III часть. 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.
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Прыжки на двух ногах. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Кто дальше бросит?". "Перепрыгни - не задень". III часть. Катание друг друга на санках. (ДУ)	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность.

Четвертая неделя

Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег враспынную. II часть. 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 поясе. Подвижная игра "Автомобили". III часть. 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.
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбе между кубиками, затем бег между предметами. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Прокати - не урони" (прокатывание обручей). "Вдоль дорожки". Подвижная игра "Цветные автомобили". III часть. 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 вперёд.

Февраль (средняя группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция образовательных</i>	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами (расстояние между кеглями 2 шага); ходьба и бег	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках.

<p><i>областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p>врассыпную. II часть. 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 "Котят и щенят". III часть. Игра малой подвижности. (ДУ)</p>	
<p>Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p>I часть. Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах вперёд (расстояние 3-4 м). По сигналу остановка, поворот кругом, прыжки вперёд (расстояние не более 3 м). II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Змейкой между санками". "Добрось до кегли". III часть. Поочередное катание друг друга на санках. (ДУ)</p>	<p>Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.</p>
Вторая неделя		
<p>Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Бег врассыпную по всему залу. II часть. 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". III часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвёртый счёт. (ДУ)</p>	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>
<p>Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p>I часть. Игровое упражнение "Метелица". II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Покружись". "Кто дальше бросит". III часть. Катание друг друга на санках. (ДУ)</p>	<p>Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, мячом.</p>
Третья неделя		
<p>Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога переход на ходьбу на носках, руки за голову; ходьба, руки в стороны; бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. II часть. 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 "Воробьишки и автомобиль". III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.</p>
<p>Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p>I часть. Построение в две шеренги. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Кто дальше бросит снежок". "Найдём Снегурочку!". III часть. Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками. (ДУ)</p>	<p>Упражнять в метании снежков на дальность, в катании на санках с горки.</p>
Четвертая неделя		
<p>Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье",</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в колонну по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой.</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом</p>

"Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	<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". III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	направлении, прыжки между предметами.
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти в конце, не прыгая. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Точно в цель". "Туннель". III часть. 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
Первая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. 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 II часть. 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". III часть. Игра малой подвижности "Найди и промолчи". (ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии.
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Игровое упражнение "Ловишки". II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Быстрые и ловкие". "Сбей кеглю". Подвижная игра "Зайка беленький". III часть. 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.
Вторая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. II часть. 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". III часть. 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 враспынную.
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. 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. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Подбрось - поймай". "Прокати - не задень". Подвижная игра "Лошадка". III часть. "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.
Третья неделя		
Физическая культура <i>Интеграция образовательных</i>	I часть. Ходьба в колонне по одному ; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий по сигналу воспитателя (ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания;

<p>областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p>коленях); переход на обычную ходьбу. II часть. 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". III часть. Игра малой подвижности. (ДУ)</p>	<p>повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.</p>
<p>Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Ходьба между предметами (расстояние между предметами 30 см). II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Ни одной ножки вдоль дорожки". "Брось через верёвочку". III часть. Игра малой подвижности. (ДУ)</p>	<p>Упражнять в беге на выносливость; в ходьбе между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).</p>

Четвертая неделя

<p>Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному ; ходьба и бег враспынную, по сигналу остановиться. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни "по-медвежь". • Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. • Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в линию. Подвижная игра "Охотник и зайцы". III часть. Игра малой подвижности. (ДУ)</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке "по-медвежь"; упражнения в равновесии и прыжках.</p>
<p>Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким шагом в медленном темпе; обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Перепрыгни ручеёк". "Бег по дорожке" (ширинка 15 см). "Ловкие ребята" (бросание мяча о землю, вверх и ловля двумя руками). (ДУ)</p>	<p>Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках..</p>

Апрель (средняя группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
<p>Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному , по сигналу воспитателя переход к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. II часть. 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". III часть. Игра малой подвижности "Угадай, кто позвал".(ДУ)</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.</p>
<p>Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу перестроение в колонну. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Прокати и пойма". "Сбей булаву" (кеглю). Подвижная игра "У медведя во бору". III часть. Игра малой подвижности. (ДУ)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.</p>

Вторая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному . Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с места. • Метание мешочков в горизонтальную цель. Подвижная игра "Совушка". III часть. 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 враспынную; метание мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу; ходьба и бег враспынную. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "По дорожке". "Не задень" (лазанье под дугу), "Перепрыгни - не задень". Подвижная игра "Воробышки и автомобиль". III часть. Игра малой подвижности "Найдём воробышка".(ДУ)	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в устойчивом равновесии при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.

Третья неделя		
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег. II часть. 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". III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить ползание на четвереньках.
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Ходьба и бег враспынную. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Успей поймать". "Подбрось - поймай" . Подвижная игра "Догони пару". III часть. Ходьба в колонне по одному(ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в перебрасывании мячей.

Четвертая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. 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. II часть. 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". III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному ; ходьба "змейкой" между 5-6 предметами, поставленными в линию; ходьба враспынную, высоко поднимая колени; бег враспынную. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Пробеги - не задень". "Накинь кольцо" Подвижная игра "Догони пару". III часть. 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
Первая неделя		
Физическая культура	I часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную.	Упражнять в ходьбе

<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 щенятa". <p>III часть. Игра малой подвижности. (ДУ)</p>	<p>парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.</p>
<p>Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному ; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Достань до мяча". "Пробеги - не задень" . Подвижная игра "Совушка".(ДУ) III часть. Игра малой подвижности.</p>	<p>Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.</p>
Вторая неделя		
<p>Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу в чередовании. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Перебрасывание мячей друг другу (в парах или шеренгах, способ произвольный).Подвижная игра "Котятa и щенятa". <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. (ДУ)</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость рук в упражнениях с мячом.</p>
<p>Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Ходьба и бег врассыпную. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Попади в корзину". "Подбрось - поймай" . Подвижная игра "Удочка". III часть. Игра малой подвижности. (ДУ)</p>	<p>Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу врассыпную; повторить задания с бегом и прыжками.</p>
Третья неделя		
<p>Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p>I часть. 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. II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Подвижная игра "Зайцы и волк". III часть. 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>Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному ; по сигналу перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба "змейкой" между предметами. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Не урони". "Не задень". "Бегом по дорожке".Подвижная игра "Пробеги тихо". III часть. 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>

Четвертая неделя		
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. 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. II часть. 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 вперед (дистанция 3 м). Подвижная игра "У медведя во бору".(ДУ) III часть. Ходьба в колонне по одному.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
Физическая культура <i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд" .	I часть. Ходьба в колонне по одному , ходьба с изменением направления движения по сигналу. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> "Подбрось - поймай" . "Кто быстрее по дорожке". Подвижная игра "Самолёты". III часть. Игра "Угадай, кто позвал".(ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом..

2.4.5. Комплексно-перспективное планирование занятий старшая группа «Золотая рыбка» (5-6 лет)

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

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе(зале) – 2 раза, продолжительность 25 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 25 мин. Всего 34 в год

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 25 сентября

- 27 мая – 1 июня

Цели и задачи работы с детьми

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5—3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3—4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками. **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30—40 прыжков 2—3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед, другая — назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3—4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5—6 предметов — поочередно через каждый (высота 15—20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30—40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя

лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

Спортивные игры

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

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

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

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

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Примерные игры

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

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

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

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

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

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

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

К концу года дети должны уметь

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
 - Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
 - Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—9 м в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3—4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
 - Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
 - Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
 - Кататься на самокате.
 - Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон, футбол, хоккей.

2.4.6. Тематическое планирование физкультурных занятий старшая группа «Золотая рыбка» (5-6 лет)

Сентябрь (старшая группа)

Образовательная деятельность	Тема / материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений: равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс; прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м); •перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу.</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?». (ДУ)</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Соц.", "Коммуникация", (р.р.), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Игровое упражнение «Быстро в колонну».</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику». Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками).</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?». (ДУ)</p>	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
Вторая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений: •прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета»; броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минут). Подвижная игра «Фигуры».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи». (ДУ)</p>	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба врассыпную, бег врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень». Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи». (ДУ)</p>	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.
Третья неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность",	<p>I часть. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 минуты); темп бега умеренный) переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p>	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в полза-

"Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	Основные виды движений: ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо; броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладони. III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	нии по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу. II часть. Игровые упражнения: «Не попадись», «Мяч о стенку». Подвижная игра «Быстро возьми». III часть. Ходьба в колонне по одному между предметами. (ДУ)	Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.
Четвертая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу в медленном темпе. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой. II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основные виды движений: пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке; равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку; прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (дистанция 3-4 м). Подвижная игра «Мы веселые ребята». III часть. Ходьба в колонне по одному, выполняй задания для рук.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе; ходьба в рассыпную. II часть. Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Будь ловким». «Найди свой цвет». III часть. Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая их (расстояние между кеглями 50 см). (ДУ)	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.

Октябрь (старшая группа)

Образовательная деятельность	Тема / материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному (продолжительностью до 1 минуты); переход на ходьбу. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений: *ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс; прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 шнуров); броски мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м). 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Упражнять детей в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты); переход на ходьбу. II часть. Игровые упражнения. Подвижная игра «Не попадись». III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.
Вторая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» поворот кругом, ходьба. Бег с перешагиванием через бруски (расстояние между брусками 70—80 см). II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основные виды движений: прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?». (ДУ)	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе (продолжительность до 1 минуты); ходьба.	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с

"Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	II часть. Игровые упражнения: «Проведи мяч» (баскетбольный вариант), «Мяч водящему», «Не попадись» (упражнение с прыжками). III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
Третья неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом; по сигналу ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений: метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м; лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола; равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Удочка». III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 1 шаг ребенка; бег с перешагиванием через бруски (высота 10 см, расстояние между брусками 70—80 см); ходьба. Бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты). II часть. Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким» (эстафета). III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.
Четвертая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по два, по команде поворот через левое плечо, ходьба. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений: ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 м один от другого; ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше; ® прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см. Подвижная игра «Гуси-лебеди». III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает». (ДУ)	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному змейкой между предметами, бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба врассыпную. II часть. Игровые упражнения: «Посадка картофеля», «Попади в корзину» (баскетбольный вариант), «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстоянии 4—5 м). Подвижная игра «Ловишки-перебежки». III часть. Игра малой подвижности «Затейники». (ДУ)	Развивать выносливость в беге; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках.

Ноябрь (старшая группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений: •равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной; прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 м); (ДУ) переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 2—2,5 м). Подвижная игра «Пожарные на учении». III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.
<i>ИОО:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба колонной по одному, по сигналу остановка; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, ходьба врассыпную. II часть. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень». Подвижная игра «Мышеловка». III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу». (ДУ)	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
Вторая неделя		
<i>Интеграция образовательных</i>	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке	Повторить прыжки попеременно на правой

<p>областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в линию. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений: прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно (дистанция 4—5 м); переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков); • ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м). Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Игра малой подвижности по выбору детей. (ДУ)</p>	<p>и левой ногой с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.</p>
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба враспынную. По команде остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. II часть. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику». Подвижная игра «Ловишки с ленточками». III часть. Игра малой подвижности «Затейники». (ДУ)</p>	<p>Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.</p>
Третья неделя		
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в линию. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). Основные виды движений: ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Подвижная игра «Удочка». III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.</p>
<p><i>ИООй:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба враспынную. II часть. Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни — не задень», «Ловишки парами». III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает». (ДУ)</p>	<p>Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p>
Четвертая неделя		
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба, по команде «Фигуры!» остановиться и изобразить кого-либо. Ходьба враспынную, бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. Основные виды движений: лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола; •равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; прыжки на правой и левой ноге до предмета (расстояние 5 м). Подвижная игра «Пожарные на учении». (ДУ) III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.</p>
<p><i>ИОО:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд (на одной стороне зала), бег с перешагиванием через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи). II часть. Игровые упражнения: «Мяч о стенку». Игра «Ловишки-перебежки». Подвижная игра «Удочка». III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)</p>	<p>Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.</p>

Декабрь (старшая группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений: равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс; прыжки на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см); броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние 2,5 м). Подвижная игра «Ловишки с ленточками». III часть. Игра «Сделай фигуру». (ДУ)</p>	<p>Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.</p>
<p><i>Интеграция</i></p>	<p>I часть. Ходьба и бег между снежными постройками за</p>	<p>Разучить игровые</p>

<p>образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную. II часть. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень». Подвижная игра «Мороз Красный нос». III часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками. (ДУ)</p>	<p>упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.</p>
Вторая неделя		
<p>Интеграция образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба по кругу. По сигналу остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. • часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений:</i> прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); броски мяча вверх и ловля его двумя руками; ползание на четвереньках между предметами. Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч». (ДУ)</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.</p>
<p>Интеграция образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп умеренный. II часть. Игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку». Подвижная игра «Мороз Красный нос». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет». (ДУ)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.</p>
Третья неделя		
<p>Интеграция образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба врассыпную, по команде остановка и выполнение задания (изобразить кого-либо); бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i> перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу) (расстояние 2,5 м); ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков); равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). Подвижная игра «Охотники и зайцы». III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает». (ДУ)</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p>
<p>Интеграция образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Одна группа детей занимается с воспитателем — проводится ходьба на лыжах (дистанция 40—50 м). II часть. Игровые упражнения: «Метко в цель». Игра «Смелые воробышки». III часть. Ходьба в колонне по одному между кеглями (расстояние между кеглями 50 см). (ДУ)</p>	<p>Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.</p>
Четвертая неделя		
<p>Интеграция образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i> лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см). Подвижная игра «Хитрая лиса». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. (ДУ)</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.</p>
<p>Интеграция образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку. II часть. Игровые упражнения: ходьба на лыжах скользящим шагом; упражнение с шайбой и клюшкой, «По дорожке». Подвижная игра «Мы веселые ребята». III часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе. (ДУ)</p>	<p>Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и равновесие при скольжении по ледяной дорожке.</p>

Январь (старшая группа)

Образовательная деятельность	Тема / материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
Интеграция	I часть. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в	Упражнять в ходьбе

<p><i>образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>шахматном порядке.</p> <ul style="list-style-type: none"> часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений:</i> равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см); прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м); метание — броски мяча в шеренгах. Подвижная игра «Медведи и пчелы». <p>III часть. Игра малой подвижности (по выбору детей). (ДУ)</p>	<p>и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.</p>
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим.</p> <p>II часть. Катание друг друга на санках.</p> <p>Шаги на лыжах вправо и влево переступанием. Ходьба по учебной лыжне (дистанция до 80 м). Игровые упражнения: «Сбей кеглю». Подвижная игра «Ловишки парами».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)</p>	<p>Продолжать учить передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.</p>
Вторая неделя		
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром).</p> <p>Основные виды движений: прыжки в длину с места (расстояние 40 см); •проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч; броски мяча вверх.</p> <p>III часть. Подвижная игра «Совушка». (ДУ)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p>
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Катание друг друга на санках. Ходьба на лыжах скользящим шагом.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пробеги — не задень».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца». (ДУ)</p>	<p>Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p>
Третья неделя		
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами змейкой, бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Основные виды движений: •перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) в шеренгах (расстояние 3 м); пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке; ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности (по выбору детей). (ДУ)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.</p>
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пробеги — не задень», «Кто дальше бросит».</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p> <p>III часть. Ходьба змейкой между ледяными постройками. (ДУ)</p>	<p>Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.</p>
Четвертая неделя		
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений: •лазанье на гимнастическую стенку, спуск, не пропуская реек; ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м); ведение мяча в прямом направлении. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Повороты на лыжах вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «По местам», «С горки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)</p>	<p>Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>

Февраль (старшая группа)

Образовательная деятельность	Тема / материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег враспынную; бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Основные виды движений: •ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны; прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см); бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы; подвижная игра «Охотники и зайцы».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности. (ДУ)</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Катание друг друга на санках. Повороты вправо и влево на лыжах; упражнение «Пружинка»; ходьба по лыжне на расстояние до 100 м.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Точный пас», «По дорожке». Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p> <p>III часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками. (ДУ)</p>	Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.
Вторая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</p> <p>Основные виды движений: прыжки в длину с места (расстояние 50 см); отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)</p>	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Выполнение на лыжах приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди следы зайцев». (ДУ)</p>	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
Третья неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Ходьба и бег между предметами (скамейками).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Основные виды движений: метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м; подлезание под палку (шнур) (высота 40 см); перешагивание через шнур (высота 40 см). Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.
<i>ИОО:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Ходьба по кругу, взявшись за руки. По команде ускорение движения и переход на бег. Ходьба и бег в другую сторону.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Точно в круг», «Кто дальше». Подвижная игра «Ловишки».</p> <p>III часть. Ходьба за самым ловким ловишкой. (ДУ)</p>	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.
Четвертая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты) с изменением направления движения; ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений: •лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвигание по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек; равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой; прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистан-</p>	Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в

	ция 6 м); •отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) (дистанция 8 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	прыжках и с мячом.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ) I часть. Ходьба с выполнением заданий по команде (попрыгать на двух ногах, как зайцы и т. д.). II часть. Игровые упражнения: «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику». Подвижная игра «Ловишки-перебежки». III часть. Игра малой подвижности по выбору детей. (ДУ)	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.

Март (старшая группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить поворот; бег с поворотом; бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений: равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; прыжки из обруча в обруч (расстояние между обручами 40 см); перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Подвижная игра «Пожарные на учении». III часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». (ДУ)	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты) между ледяными постройками, переход на ходьбу. II часть. Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку», «Проведи — не задень». Подвижная игра «Горелки». III часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает — не летает». (ДУ)	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.
Вторая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег врассыпную между кубиками. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений: прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат; о метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча; ползание на четвереньках между предметами. Подвижная игра «Медведи и пчелы». III часть. Ходьба колонной по одному. (ДУ)	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному; переход на бег (продолжительность до 30 секунд), переход на ходьбу (20 секунд), бег (продолжительность до 40 секунд). II часть. Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Подвижная игра «Карусель». III часть. Игра малой подвижности. (ДУ)	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.
Третья неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен короткие, семенящие шаги, на редкие удары — широкие шаги; ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. Основные виды движений: лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Подвижная игра «Стоп». III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация",	I часть. Ходьба в колонне по одному (дистанция Юм), переход на бег (дистанция 10 м), и так в чередовании несколько раз подряд. II часть. Игровые упражнения: «Канатоходец», «Удочка» (упражнение в прыжках).	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в рав-

"Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	Эстафета с мячом «Быстро передай». III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу». (ДУ)	новости, прыжках и с мячом.
Четвертая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по два (парами) и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений: лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз; метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние до цели 3 м); равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Бег в быстром темпе (дистанция Юм). II часть. Игровые упражнения: «Прокати — сбей», «Пробеги — не задень». Подвижная игра «Уточка». III часть. Игра малой подвижности. (ДУ)	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.

Апрель (старшая группа)

Образовательная деятельность	Тема / материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (расстояние между шнурами 30—40 см); бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основные виды движений: равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см); броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. Подвижная игра «Медведь и пчелы». III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба и бег в чередовании: Юм — ходьба, Юм — бег; повторить несколько раз. II часть. Игровые упражнения: «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне». III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.
Вторая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба и бег между предметами. II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. Основные виды движений: прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед; прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах; пролезание в обруч прямо и боком. Подвижная игра «Стой». III часть. Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра малой подвижности. (ДУ)	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба врассыпную между предметами. II часть. Игровые упражнения: «Пройди — не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай». Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?». (ДУ)	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
Третья неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой — на расстоянии 70-80 см). II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений: метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча; ползание по прямой, затем переползание через скамейку; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Подвижная игра «Уточка». III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье",	I часть. Бег в быстром темпе (дистанция Юм). Ходьба колонной по одному.	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом,

"Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	II часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу». Подвижная игра «Карусель». III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	прыжками и бегом.
Четвертая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба и бег колонной по одному между предметами. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений: лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек; прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м); равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. Подвижная игра «Горелки». III часть. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». (ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2—3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м) на скорость. II часть. Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Пробеги — не задень». Игра «С кочки на кочку». III часть. Ходьба колонной по одному между обручами. (ДУ)	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.

Май (старшая группа)

Образовательная деятельность	Тема / материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений: равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс. прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) до флажка; о броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля его двумя руками. Подвижная игра «Мышеловка». III часть. Игра «Что изменилось?». (ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты). II часть. Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан». Подвижная игра «Гуси-лебеди». III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).
Вторая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений: прыжки в длину с разбега; перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди; ползание по прямой на ладонях и ступнях. Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи». (ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба, переход на бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты); ходьба между предметами. II часть. Игровые упражнения: «Прокати — не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо». Подвижная игра «Совушка». III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.
Третья неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег враспынную между предметами. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений: броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; Подвижная игра «Пожарные на учении».	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с

	III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	обручем.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. II часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Ловкие ребята». Подвижная игра «Мышеловка». III часть. Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному. (ДУ)	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.
Четвертая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде; игровое упражнение «Быстро в колонны!». II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений: • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков; • равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 3 шага ребенка); • прыжки на двух ногах между кеглями. Подвижная игра «Караси и щука». III часть. Ходьба колонной по одному. (ДУ)	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде ускоряя или замедляя темп ходьбы; ходьба колонной по одному. II часть. Игровые упражнения: «Мяч водящему». Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад). Подвижная игра «Не оставайся на земле». III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.

2.4.7. Комплексно-перспективное планирование- подготовительная группа «Почемучки» (6-7 лет)

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

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе(зале) – 2 раза, продолжительность 25-30 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 25-30 мин. Всего 34 в год

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год : 1- 25 сентября, 27 мая – 1 июня

Цели и задачи работы с детьми

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо

и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5—3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3—4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками. **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30—40 прыжков 2—3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед, другая — назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5—6 предметов — поочередно через каждый (высота 15—20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30—40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.

Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

Спортивные игры

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

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

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

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

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Примерные игры

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

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

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

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

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

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

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

К концу года дети должны уметь

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—9 м в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3—4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон, футбол, хоккей.

В подготовительной к школе группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю в утренние часы. Продолжительность занятия составляет 30–35 минут. Каждое третье занятие проводится на свежем воздухе.

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 (продолжительность 3–4 минут). 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 (продолжительность 20–25 минут). 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 (продолжительность 4–5 минут). 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.

2.4.8. Тематическое планирование физкультурных занятий -подготовительная группа «Почемучки» (6-7 лет)

Сентябрь (подготовительная группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (Юм – ходьба, 20 м – бег); бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. При чередовании ходьбы и бега. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три.</p> <p>II часть. ОРУ, Основные виды движений(ОВД): 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). Повторить 3–4 раза. 3. Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м) по 12–15 раз.</p> <p>III часть. «Ловишки» 3 раза. (ДУ)</p>	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Соц.", "Коммуникация", (р.р.), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений: прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета»; броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минут). Подвижная игра «Фигуры».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи». (ДУ)</p>	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.
Вторая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба враспынную, бег враспынную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень». Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи». (ДУ)</p>	Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 минуты; темп бега умеренный) переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений: ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо; броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. (ДУ)</p>	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Третья неделя		
<i>Интеграция</i>	I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс,	Повторить бег,

<p>образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу. II часть. Игровые упражнения: «Не попадись», «Мяч о стенку». Подвижная игра «Быстро возьми». III часть. Ходьба в колонне по одному между предметами. (ДУ)</p>	<p>упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.</p>
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе; ходьба врассыпную. II часть. Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Будь ловким». «Найди свой цвет». III часть. Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая их (расстояние между кеглями 50 см). (ДУ)</p>	<p>Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.</p>
Четвертая неделя		
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу в медленном темпе. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой. II часть. ОРУ с гимнастической палкой. ОВД: пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке; равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку; прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (дистанция 3-4 м). Подвижная игра «Мы веселые ребята». III часть. Ходьба в колонне по одному, выполняй задания для рук.</p>	<p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег со сигналом воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг. II часть. Игровые упражнения «Прыжки по кругу». «Проведи мяч». «Круговая лапта». III часть. Игра «Фигуры».</p>	<p>Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».</p>

Сентябрь (подготовительная группа)

ОРУ 1

- И. п. – основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).
- И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6–8 раз).
- И. п. – основная стойка, руки на поясе; 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – исходное положение (5–8 раз).
- И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз)
- И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд). Повторить 3–4 раза.

ОРУ с флажками(колечками)

- И. п. – основная стойка, флажки в прямых руках внизу. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).
- И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1–2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
- И. п. – основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1–2 – присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).
- И. п. – сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 – наклон вперед, флажки положить у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на поясе; 3 – наклон вперед, взять флажки; 4 – исходное положение (6 раз).
- И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).
- И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя (10–12 раз). Повторить 3 раза. Между сериями прыжков небольшая пауза.

ОРУ с малым мячом

- И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 – исходное положение (мяч в левой руке); 3–4 – то же левой рукой (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки с мячом вперед; 2 – правую руку с мячом отвести в сторону; 3 – правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 – исходное положение. То же левой рукой (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1–2 – присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, мяч в правой руке; 1–8 – прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3–4 раза в каждую сторону)

5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3–4 – опустить ногу (6 раз).

6. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.

ОРУ с палками

1. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).

2. И. п. – то же. 1– руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево (8 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1–3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение (7 раз).

4. И. п. – лежа на спине, палка за головой. 1–2 – поднять ноги вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, палка внизу. 1– палку вперед; 2 – поворот вправо; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

6. И. п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1– прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3–4 раза.

Игровые упражнения

«Ловкие ребята». Играющие распределяются на тройки и встают треугольником (расстояние между детьми 1,5 м). Один ребенок в тройке бросает мяч вверх двумя руками, второй – должен подхватить его и снова бросить вверх, третий игрок ловит мяч и бросает его вверх, поймать мяч должен первый игрок и так далее.

«Пингвины». Играющие встают в круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен. На счет педагога «1–8» дети выполняют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу «Хоп!» дети прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в кругу. Задание повторяется в другую сторону.

«Догони свою пару». Дети встают в две шеренги; расстояние между шеренгами 3–4 шага. По сигналу воспитателя выполняется бег на противоположную сторону площадки (дистанция 15–20 м). Игрок второй шеренги старается дотронуться (запятнать) до игрока первой, прежде чем тот пересечет условную линию. Воспитатель подсчитывает количество проигравших. При повторении игрового задания дети меняются ролями.

Подвижная игра «Не оставайся на полу». С помощью считалки выбирается водящий-ловишка. Ловишка бегает вместе с детьми по залу (площадке). Как только воспитатель произнесет «Лови!» все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (гимнастические скамейки, кубы, гимнастическая стенка). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывают количество проигравших и выбирается новый водящий.

Упражнение в ползании – «крокодил». Дети становятся в две шеренги. Первая шеренга занимает положение в упоре лежа на согнутых локтях. Каждый ребенок второй шеренги берет ребенка из первой шеренги руками за щиколотки, приподнимая от пола. По сигналу воспитателя дети передвигаются вперед, перебирая руками, на расстояние не более 3 м. Затем ребята меняются местами.

«Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4–5 м. В руках ребят одной шеренги обручи (диаметр 50 см). По сигналу воспитателя каждый ребенок прокатывает обруч партнеру из второй шеренги, а тот возвращает обруч обратно, и так несколько раз подряд

Подвижная игра «Удочка». Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.

«Быстро передай». Играющие становятся в 3–4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой. Педагог отмечает команду-победителя. Задание выполняется 3–4 раза.

Подвижная игра «Не попадись». На полу (земле) чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бегаёт в кругу стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30–40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.

«Прыжки по кругу». Играющие образуют круг. Под счет воспитателя «1–8» – прыжки по кругу на двух ногах, затем на счет «1–8» – прыжки на правой ноге и на следующий счет «1–8» – на левой. После небольшой паузы упражнения повторяются в другую сторону.

«Проведи мяч». Играющие строятся в 2–3 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Задание: провести мяч между кеглями (4–5 кеглей или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Отбивать мяч о пол при его проведении можно как правой, так и левой рукой (кому как удобно)

«Круговая лапта». Дети распределяются на две команды. Игроки одной команды становятся в круг, у каждого в руках мяч. Игроки второй команды находятся внутри круга. Задача игроков первой команды – коснуться (осалить) тех, кто находится внутри круга. Дети внутри круга стараются увернуться. Когда будут осалены не менее трети игроков, команды меняются местами.

Материал для повторения

«Быстро в колонну!» Дети строятся в колонны. Для каждой колонны назначается ведущий, который ведет ее к месту, обозначенному кубиком (кеглей) (у каждой колонны кубик своего цвета). Дети должны запомнить цвет *Рис.* Зкубика и свое место в колонне. На сигнал воспитателя играющие разбегаются по всему залу (площадке), стараясь не задевать и не наталкиваться друг на друга. Через 20–25 секунд подается сигнал, и каждый играющий должен занять свое место в колонне. Воспитатель отмечает команду-победителя. При повторении игры время бега можно сократить.

«Мяч над головой». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят перебрасывают мяч друг другу, а третий стоит между ними и старается коснуться мяча. Если ему это удастся, он меняется местами с игроком, который бросал мяч.

«Пройди – не задень». Играющие строятся в две колонны и «змейкой» выполняют ходьбу между кеглями на носках (8–10 кеглей; расстояние между кеглями 40 см). Побеждает команда, которая быстро и без потерь (не уронив кеглю) прошла обозначенную дистанцию.

«Пингвины». Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках мешочек. Задание: выполнить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, огибая набивные мячи (4–5 мячей; расстояние между мячами 1 м). Обходить предметы, возвращаясь в колонну с внешней стороны. Воспитатель определяет команду-победителя.

«Пас на ходу». Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию. В руках у одного игрока каждой пары мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети, бросая по ходу мяч друг другу, передвигаются на противоположную сторону зала (площадки) до обозначенной черты (дистанция 10 м). Отмечается пара, которая быстро и без потери мяча достигла линии финиша.

«Стоп!» Все играющие идут в обход зала или по кругу. По сигналу воспитателя «Стоп!» все должны остановиться там, где их застала команда. Задание на внимание проводится как в ходьбе, так и в беге или в их чередовании.

Октябрь (подготовительная группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи – 6–8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга. II часть. ОРУ 2 . ОВД: 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Перелет птиц». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Соц.", "Коммуникация", (р.р.), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий – перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4–5 брусков; высота бруска 6–10 см). II часть. Игровые упражнения «Перебрось – поймай». «Не попадись» III часть. Подвижная игра «Фигуры».	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.
Вторая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация",	I часть. Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи). II часть. ОРУ с обручем. ОВД: 1. Прыжки с высоты 40 см на	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги

(развитие речи), "Музыка", "Труд"	полусогнутые ноги на мат или коврик. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). 3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4–5 м). Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Игра «Эхо».	в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи). II часть. ОРУ с обручем <i>Игровые упражнения</i> «Кто самый меткий?» «Перепрыгни – не задень». III часть. Игра «Эхо».	Закреплять навыки детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки
Третья неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). Перестроение в три колонны. II часть. ОРУ на гимнастических скамейках. ОВД: 1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. Подвижная игра «Удочка». III часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает».	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу. II часть. <i>Игровые упражнения</i> «Успей выбежать». «Мяч водящему». Подвижная игра «Не попадись». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.
Четвертая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. Бег враспынную, используя все пространство зала. (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.) II часть. ОРУ с мячом. ОВД: 1. Ползание на четвереньках 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Подвижная игра «Удочка». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу II часть. Игровые упражнения «Лягушки». «Не попадись». Подвижная игра «Ловишки с ленточками». III часть. Игра «Эхо».	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.

Октябрь (подготовительная группа)

ОРУ 2

- И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).
- И. п. – основная стойка, руки за голову. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение; 3–4 – влево (6 раз).
- И. п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – присесть руки на пояс; 2 – исходное положение (6 раз).
- И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).
- И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1–8 раз, пауза и повторить) (3–4 раза).
- И. п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1–8 – прыжки на правой ноге; 1–8 – прыжки на левой, пауза и повторить

ОРУ с обручем

- И. п. основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6–8 раз).
- И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с боков. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 – выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 – исходное положение, быстро переложить обруч в левую руку; 3–4 – то же влево (4–6 раз).

4. И.п. – лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1–2 – прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1 – повернуться к обручу правым боком; 2–8 – прыжки вокруг обруча. То же влево (4 раза).

ОРУ на гимнастических скамейках

1. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

2. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

3. И. п. – сидя верхом, руки за голову. 1 – поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6 раз).

4. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки произвольно. 1 – поставить правую ногу на скамейку; 2 – поставить левую ногу на скамейку; 3 – шаг вниз правой ногой; 4 – шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4–5 раз).

5. И. п. – лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1–2 – поднять прямые ноги вверх-вперед; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «1–8»), Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (повторить 3–4 раза)

ОРУ с мячом

1. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1–2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

2. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1–4 – прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1–3 наклон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон туловища вправо (влево); 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет воспитателя «1–8» (повторить 3–4 раза).

Подвижная игра «Перелет птиц». На одной стороне зала находятся дети – птицы. На другой стороне располагают различные пособия – гимнастические скамейки, кубы и т. д. – это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетают!» дети, помахивая руками как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу – «птицы продолжают свой полет». Страховка воспитателем обязательна.

Игровые упражнения «Перебрось – поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м. В руках игроков одной шеренги мячи (диаметр 10–12 см). По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи двумя руками из-за головы через шнур, натянутый на высоте поднятой вверх руки ребенка. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от пола (земли).

«Не попадись». Дети образуют круг. Перед каждым ребенком на полу лежит мешочек с песком. В центре – двое водящих. По сигналу воспитателя играющие перепрыгивают через мешочек в круг, а по мере приближения водящих прыгают обратно. Ребенок, которого осалили, должен сделать два шага назад. Через 30–35 секунд игра останавливается, в игру вступают проигравшие, выбираются другие водящие.

«Кто самый меткий?» Играющие распределяются на четыре колонны и встают у исходной черты. На расстоянии 4 м от черты лежат 4 обруча (диаметр 50 см). У каждого ребенка в руках два мешочка с песком.

По сигналу воспитателя первые в колонне бросают мешочки в цель (в обручи), затем берут их и идут в конец своей колонны. После этого упражнения выполняет следующая четверка и т. д. Воспитатель отмечает самых ловких и метких ребят.

«Перепрыгни – не задень». Играющие строятся в две колонны и становятся на расстоянии двух шагов друг от друга. Перед каждой колонной становятся двое водящих с натянутой веревкой в руках (длина 1,5–2 метра). Водящие приподнимают веревку на высоту 20 см и по сигналу воспитателя

проводят ее под ногами играющих, а те должны перепрыгнуть через веревку. Воспитатель отмечает команду-победителя. При повторении игры назначаются другие водящие. «Успей выбежать». Играющие встают в круг. В центр круга выходят 5–6 ребят. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево (или быструю ходьбу), а ребята в центре круга хлопают в ладоши. По сигналу воспитателя «Стой!» бегущие по кругу быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки. Педагог вслух считает до трех. За это время стоящие в центре круга должны быстро выбежать из круга. После счета «три» дети опускают руки. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим. При повторении игры в центр круга выходят другие дети.

«Мяч водящему». Играющие становятся в 3–4 колонны. На расстоянии 2–2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящие бросают мяч стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.

«Лягушки». Дети строятся в 3 или 4 колонны и становятся перед стенкой у исходной черты. В руках у первых в колонне игроков мяч среднего или малого диаметра (в зависимости от подготовленности детей). Расстояние до стенки 1,5–2 м. Ребенок бросает мяч о стенку и перепрыгивает через него после отскока о пол (землю). Второй ребенок в колонне подхватывает мяч, бросает о стенку, перепрыгивает через мяч после отскока и так далее. Каждый следующий игрок после выполнения упражнения встает в конец своей колонны.

«Не попадись». Дети стоят по кругу. Перед каждым ребенком на полу мешочек. Внутри круга 2–3 водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг на двух ногах через мешочек. Водящие стараются их осалить, но по мере их приближения играющие стараются быстро прыгнуть обратно. Проигравшие отходят от круга на 2–3 шага. Через некоторое время игра останавливается, и выбираются другие водящие, не из числа пойманных.

2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). Гимнастические скамейки ставятся параллельно одна другой, и дети двумя колоннами поточным способом выполняют ползание на животе с помощью хвата рук с боков (2–3 раза) (рис. 4).

Гимнастическую скамейку переворачивают и проводится упражнение в равновесии – ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой и свободно балансируя руками.

Главное – удержаться на рейке, пройти до конца, голову и спину удерживать прямо. Страховка воспитателем обязательна. «Переноска мячей». Игроки строятся в две колонны и встают по четырем сторонам зала (площадки). В центре находится обруч большого диаметра (или корзина), в котором лежат малые мячи по количеству играющих.



Рис. 4

Материал для повторения

По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к обручу, берут один мяч, возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые игроки начинают бег после того, как первые пересекут обозначенную линию. И так далее. Побеждает команда, быстро и без ошибок выполнившая задание. «Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен (рис. 5). По сигналу воспитателя дети начинают прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу. Через 30 секунд остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков. Повторить 2–3 раза. «Быстро возьми». Играющие образуют круг и выполняют ходьбу вокруг предметов (кубики, мячи, кегли); предметов на 2–3 меньше, чем игроков. Неожиданно педагог подает сигнал: «Быстро возьми!» Каждый игрок должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повторить 3–4 раза.

Ноябрь (подготовительная группа)

Образовательная деятельность	Тема / материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное – в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.</p> <p>II часть. ОРУ 3. ОВД: 1. Равновесие – ходьба по канату (шнур) боком, приставным шагом двумя способами. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». Подвижная игра «Догони свою пару».</p> <p>III часть. Игра «Угадай чей голосок?»</p>	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.
<i>Интеграция</i>	I часть.	Закреплять навык

<p>образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Соц.", "Коммуникация", (р.р.), "Музыка", "Труд"</p>	<p>Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики). II часть. Игровые упражнения «Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стеной (заборчиком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием и т. д.). «Будь ловким». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи). Подвижная игра «Мышеловка». III часть. Игра малой подвижности «Затейники».</p>	<p>ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками</p>
Вторая неделя		
<p>Интеграция образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом) II часть. ОРУ со скакалкой. ОВД: 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы). III часть. Подвижная игра «Фигуры»</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p>
<p>Интеграция образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному. II часть. Игровые упражнения 1. Передача мяча по кругу. 2. «Не задень». Прыжки между предметами, поставленными по двум сторонам зала. Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Игра «Затейники».</p>	<p>Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом</p>
Третья неделя		
<p>Интеграция образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6–8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании. II часть. ОРУ с кубиком(колочим мячиком) . ОВД: 1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами 2. Лазанье под дугу. 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6–8 шт.) (рис. 7). Выполняется двумя колоннами. Подвижная игра «Перелет птиц». III часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.</p>
<p>Интеграция образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала в чередовании; бег враспынную II часть. Игровые упражнения Получив мяч Подвижная игра «По местам» III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>
Четвертая неделя		
<p>Интеграция образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба и бег между предметами.. II часть. ОРУ4 Общеразвивающие упражнения 1. И. п. – основная стойка, ОВД: 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2. Прыжки на двух ногах через шнур 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. Подвижная игра «Фигуры». III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p>
<p>Интеграция образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба с изменением направления движения и бег враспынную. II часть. Игровые упражнения «Передай мяч». «С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса». III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.</p>

Ноябрь (подготовительная группа)

ОРУ 3

1. И. п. – стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 – руки в стороны; 4– исходное положение (8 раз).

2. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).
3. И. п. – стойка на коленях, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).
4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за голову. 1–2 – поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3–4 – исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).
5. И. п. – лежа на животе, руки прямые. 1–2 – приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3–4 – исходное положение (6 раз).
6. И. п. – стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 – вернуться в исходное положение. Выполняется на счет воспитателя «1–8». Повторить 3 раза.

ОРУ со скакалкой

1. И. п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 – правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 – скакалка вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, скакалка вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).
3. И. п. – сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 – скакалка вверх, руки прямые; 2 – наклон вперед, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, скакалка вверх; 4 – исходное положение (6 раз).
4. И. п. – стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1–3 – сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1–2 – прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).
6. И. п. – основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180° через скакалку несколько раз подряд.

ОРУ с кубиком (колючим мячиком)

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 – исходное положение (6–8 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 – кубик вверх; 2 – наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 – выпрямиться; 4 – наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – повернуться, взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1–2 – стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

ОРУ4

1. И. п. – основная стойка, руки согнуты к плечам. 1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – то же назад (5–6 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 – исходное положение (6–8 раз).
1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).
2. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопок над головой; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).
3. И. п. – лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. 1 – поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – исходное положение (6–8 раз).
4. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1–8»), повторить 3 раза.

Эстафета с мячом «Мяч водящему».

Воспитатель раскладывает два каната (или толстых шнура) вдоль зала (расстояние между канатами 3 м). Дети становятся в шеренгу перед канатом и после показа и объяснения по очереди выполняют упражнение. При ходьбе по канату руки на пояс или за голову, спину и голову держать прямо. Воспитатель выкладывает вдоль по двум сторонам зала 6–8 коротких шнуров (расстояние между шнурами 40 см). Дети поточным способом выполняют прыжки через шнуры не останавливаясь, без пауз, используя энергичное отталкивание ног от пола и взмах рук. Шнуры, возвращаясь, обходят с внешней стороны. Повторить 2–3 раза. Для проведения эстафеты играющие строятся в 3–4 колонны.

Перед каждой колонной встает водящий с мячом большого диаметра. По сигналу воспитателя водящий бросает мяч первому ребенку в колонне, а тот возвращает мяч обратно и убегает в конец своей колонны. Как только впереди колонны снова окажется первый в колонне, он поднимает мяч над головой. Воспитатель отмечает команду-победителя.

Подвижная игра «Догони свою пару». Играющие становятся на одной стороне площадки: одна группа детей впереди, вторая – позади (расстояние между ними не менее трех шагов). По сигналу воспитателя первые быстро убегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (осаливают).

Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 3–4 раза. Заканчивается игра ходьбой в колонне по одному.

Игра «Угадай чей голосок?» Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят:

Мы собрались в ровный круг,
Повернемся разом вдруг,
А как скажем: «Скок-скок-скок»,
Угадай, чей голосок.

Слова «скок-скок-скок» произносит один ребенок (по указанию воспитателя). Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.

Игровые упражнения «Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стеной (заборчиком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием и т. д.).

«Будь ловким». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи).

Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. Дети образуют 3–4 круга и становятся на расстоянии одного шага друг от друга. У одного ребенка в каждом круге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети передают друг другу мяч двумя руками, поворачиваясь к партнеру, пока мяч не окажется снова у первого. Следующая передача мяча проводится по кругу в другую сторону, и так несколько раз подряд.

«Не задень». Прыжки между кубиками, поставленными по двум сторонам зала (6–8 кубиков; расстояние между кубиками 0,5 м). Проводится двумя колоннами в виде эстафеты.

По итогам определяется победитель. Играющие строятся в 3–4 шеренги у исходной черты (шнур, веревка). Расстояние между детьми в шеренгах один шаг. Перед каждой шеренгой на расстоянии 2–2,5 м стоит водящий (можно увеличить расстояние между водящими и игроками в шеренгах, если позволяет физическая подготовленность детей). По сигналу воспитателя водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот бросает мяч обратно и садится на пол (ноги скрестно), затем водящий бросает мяч второму игроку и так далее. Получив мяч от последнего игрока в шеренге водящий поднимает мяч над головой, а все дети быстро встают. При повторении игры назначаются другие водящие.

Подвижная игра «По местам». Играющие образуют круг. Перед каждым ребенком лежит предмет (кубик, мешочек, кегля). По сигналу воспитателя все разбегаются по залу (площадке) в разные стороны, а воспитатель убирает один предмет. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в круг и занять место у какого-либо предмета. Тот, кто остался без места, считается проигравшим. Игра повторяется несколько раз.

«Передай мяч». Играющие строятся в 3–4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок в колонне получает мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя первые игроки передают мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки передают мячи назад и бегут в конец своей колонны и так далее. Когда впереди колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой. Повторить 2–3 раза. Воспитатель отмечает команду-победителя.

«С кочки на кочку». По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают плоские обручи (расстояние между обручами 30–40 см). Задание: прыжками «с кочки на кочку» достигнуть «берега реки». Выполняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избежание травм.

Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят по кругу. Расстояние между детьми один шаг. Воспитатель предлагает ребятам закрыть глаза, обходит круг за их спинами и дотрагивается до одного ребенка – он становится лисой. Играющие открывают глаза и внимательно смотрят друг на друга, угадывая, кто же из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети спрашивают хором (с небольшими паузами) сначала тихо, потом громче: «Хитрая лиса, где ты?» После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса выходит на середину круга, поднимает руку и произносит: «Я здесь!» Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманных отводит в свой дом (заранее определенное место). Когда лиса поймает 2–3 детей, воспитатель говорит: «В круг!» Все играющие встают в круг, и игра возобновляется.

Материал для повторения

«Салки». Все играющие свободно бегают по площадке, водящий-салка старается кого-либо запятнать. Игрок, которого запятнали, становится салкой; если салка не может долго поймать кого-либо, то воспитатель назначает другого водящего. Если группа многочисленна, то можно назначить двух водящих.

«Пингвины». Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, используя энергичный взмах рук. Задание может выполняться по кругу, в прямом направлении и между предметами. Игра «Перемена мест». Играющие располагаются в начерченных на полу (земле) кружках (или обручах) произвольно. У каждого из них свой «домик»-кружок, а у водящего «домика» нет. По сигналу воспитателя дети меняются местами («домиками»). Водящий в это время старается занять свободное место. Оставшийся без «домика» ребенок становится водящим, игра продолжается. Воспитатель останавливает игру, выдерживает некоторую паузу, и игра возобновляется.

«Канатоходец». Играющие становятся в две колонны, в руках у каждого мешочек с песком. Выполняется ходьба по узкой дорожке (ширина 30 см) с мешочком на голове. Руки свободно балансируют. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. Эстафета с мячом (в шеренге, в колонне).

Подвижные игры «Мышеловка», «Хитрая лиса», «Фигуры», «Совушка».

Декабрь (подготовительная группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. ОРУ в парах II часть. ОВД: 1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3–4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. III часть. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Соц.", "Коммуникация", (р.р.), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; «Лягушки!» «Зайки!». II часть. Игровые упражнения «Пройди – не задень». «Пас на ходу». Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Подвижная игра «Совушка». III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>
Вторая неделя		
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. II часть. ОРУ5 . ОВД: 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2–3 раза). Подвижная игра «Салки с ленточкой». III часть. Игра малой подвижности «Эхо!».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p>
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную; «Цапля!» «Бабочки!». II часть. Игровые упражнения «Пройди – не урони». «Из кружка в кружок». «Стой!». III часть. Игра малой подвижности «Эхо!».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесии, в прыжках, на внимание.</p>
Третья неделя		
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением; бег. II часть. ОРУ с малым мячом. ОВД 1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p>
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег враспынную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения. II часть. Игровые упражнения «Пас на ходу». «Кто быстрее». «Пройди – не урони». Подвижная игра «Лягушки и цапля». III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесии.</p>
Четвертая неделя		
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи),</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя. II часть. ОРУ 6. ОВД: 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьему»; повторить упражнения в прыжках и на равновесии.</p>

<p>"Музыка", "Труд"</p> <p><i>Интеграция образовательных областей: "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</i></p>	<p>III часть. Игра малой подвижности «Эхо».</p> <p>I часть. Ходьба в колонне.</p> <p>II часть. Игровые упражнения «Точный пас». «Кто дальше бросит?» «По дорожке проскользи». Подвижная игра «Лягушки и цапля».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</p>
--	---	--

Декабрь (подготовительная группа)

ОРУ в парах

1. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1–2 – медленно поднять руки вверх; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклон вправо, правая рука вниз, левая – вверх, выпрямиться; то же влево (6 раз).
3. И. п. – основная стойка, лицом друг к другу. 1–2 – держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3–4 – исходное положение (6 раз).
4. И. п. – основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3–4 – исходное положение – «ласточка».
5. И. п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад – попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет воспитателя «1–8»; повторить 3 раза.

ОРУ 5

1. И. п. – основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 – правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 – исходное положение; 3–4 – то же, отставляя левую ногу (6–8 раз).
2. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1 – наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).
3. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1 – присесть, палка вперед; 2 – исходное положение (6–8 раз).
3. И. п. – стойка ноги врозь, палка вниз. 1 – палка вверх; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение (6 раз).
4. И. п. – основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны) (3–4 раза).

ОРУ с малым мячом

1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3–4 – исходное положение (6 раз)
3. И. п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 – прокатить мяч под коленом и поймать левой рукой; 2 – прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой (8 раз).
4. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками (10 раз подряд).
5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками (10 раз).
6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону (по 3 раза).

ОРУ 6

1. И. п. – основная стойка. 1–2 – шаг вправо, руки в стороны; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1– наклон вправо, левую руку за голову; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).
2. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, руки за голову; 3 – встать, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).
3. И. п. – сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 – поднять правую (левую) ногу вверх; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положений (6–8 раз).
4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять прямые ноги вверх; 2 – развести ноги в стороны; 3 – скрестить ноги – ноги в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).
5. И. п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте – правая нога вперед, левая – назад попеременно на счет педагога «1–8», в чередовании с небольшим отдыхом.

Игровые упражнения «Пройди – не задень». Ходьба между кеглями, поставленными в линию по двум сторонам зала (6–8 шт.; расстояние между кеглями 40 см). По одной стороне зала ходьба, руки на пояс; по другой – ходьба, руки за голову.

«Пас на ходу». Играющие распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках одного ребенка в паре мяч большого диаметра. По команде воспитателя играющие передвигаются с одной стороны зала на другую и на ходу перебрасывают мяч друг другу. Главное – быстро пройти до линии финиша и не уронить мяч (дистанция 10 м).

Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». Играющие строятся в 3–4 колонны. Перед каждой колонной лежит короткий шнур. Водящие с мячом в руках (большой диаметр) становятся напротив первых игроков в колоннах на небольшом расстоянии. По команде воспитателя водящие бросают мяч первым игрокам колонны, те ловят мяч, бросают его обратно и бегут в конец своей колонны. Вторым игроком получает мяч от водящего, возвращает его обратно и тоже бежит в конец колонны и так далее. Когда первые игроки снова окажутся на своем месте в колоннах, воспитатель отметит команду-победителя. Эстафета повторяется 3–4 раза.

Подвижная игра «Салки с ленточкой». Играющие становятся в круг. Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку (полоску из цветного материала). В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу воспитателя «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три – в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.

«Пройди – не урони». Ходьба «змейкой» между предметами (6–8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м) с мешочком на голове, руки свободно балансируют. По окончании ходьбы взять мешочки в руки

«Из кружка в кружок». Вдоль стены зала кладут 5–6 обручей плотно, один к другому. Играющие становятся в две колонны. По сигналу воспитателя дети по очереди прыгают на двух ногах, используя взмах рук, из обруча в обруч без паузы и возвращаются в конец своей колонны с внешней стороны (2–3 раза).

Игровое упражнение «Стой!». Играющие становятся в одну шеренгу или произвольно недалеко друг от друга. На противоположной стороне зала спиной к играющим стоит водящий. Он громко произносит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» На каждое слово играющие шагом продвигаются вперед (ритмично, в соответствии с произносимым текстом). На последнем слове дети останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел остановиться, делает шаг назад. Водящий отворачивается и снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, успевший пересечь линию финиша, прежде чем водящий произнесет слово «Стой!», становится водящим.

Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Воспитатель выкладывает на полу круг из веревки (или чертит на земле) (ориентирами также могут быть мешочки с песком или кубики). Выбирается водящий – коршун. Он становится на середину круга. Остальные дети – воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун бежит в круг и не дает воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водящий дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал.

Игровые упражнения «Пас на ходу». Дети распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). Двигаясь на противоположную сторону зала, пары перебрасывают мяч по ходу движения до линии финиша. Воспитатель отмечает три первые пары, быстро и без потерь мяча прошедшие всю дистанцию. При повторении упражнение выполняется в обратном направлении. Повторить 2–3 раза.

«Кто быстрее». Играющие строятся в две колонны и по сигналу воспитателя выполняют прыжки на двух ногах в прямом направлении до предмета (кубик, кегля, набивной мяч), обходят предмет и проходят в свою колонну с внешней стороны (дистанция 6–8 м). Отмечается команда-победитель. Повторить 2–3 раза.

«Пройди – не урони». Ходьба на носках между кеглями, руки за голову (или на пояс) (расстояние между кеглями 0,5 м, дистанция 5 м). Выполняется двумя колоннами от исходной черты. Спину и голову держать прямо и не задевать за кегли. Повторить 2 раза.

«Точный пас». Играющие распределяются на пары. У каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре в руках шайба. Дети становятся на расстоянии 2–2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу клюшками плавными, несильными движениями, чтобы она попадала точно на клюшку партнера.

«Кто дальше бросит?» Дети лепят снежки, строятся в шеренги и кладут снежки около ног, встав около исходной черты. Задание: метание снежков на дальность. В качестве ориентиров ставятся несколько цветных предметов (кегли или кубики), на расстоянии 10–12 м от детей.

«По дорожке проскользи». Дети распределяются по трое, подходят к условной черте и берутся за руки. После небольшого разбега двое продолжают бег по снегу (утрамбованному), а третий (стоящий в середине) скользит по ледяной дорожке, стоя на двух или на одной ноге. Играющие поочередно меняются местами.

Материал для повторения

Игра «Охотники и соколы!». На одной стороне зала (площадки) находятся соколы. Посередине зала стоят два охотника. По сигналу педагога «Соколы, летите!» дети перебегают на другую сторону зала, а охотники стараются их поймать (запятнать), прежде чем те пересекут условную линию. При повторении игры выбираются другие водящие, но не из числа пойманных. Игра повторяется 3 раза.

«Лягушки и цапли». Играющие идут по кругу. На сигнал педагога «Цапли!» прыгнуть в круг, принять стойку на одной ноге, подняв согнутую в колене ногу, руки в стороны или на пояс. Затем продолжение ходьбы, на сигнал «Лягушки!» прыгнуть на двух ногах в круг и присесть (руки на колени). Педагог подает сигналы в разной очередности.

«Передача мяча в шеренге». Играющие строятся в 3–4 шеренги. В руках у первого игрока в каждой шеренге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу в шеренге. Как только последний игрок в шеренге получит мяч, он поднимает его над головой и все играющие должны повернуться кругом и передавать мяч в обратном направлении. Первый в шеренге получает мяч, все дети снова поворачиваются и занимают первоначальное положение. Педагог объявляет команду-победителя. Игра повторяется.

Подвижные игры «Совушка», «Хитрая лиса» и др.

Январь (подготовительная группа)

Образовательная деятельность	Тема / материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. II часть. ОРУ с палкой. ОВД: 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м). Подвижная игра «День и ночь». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Соц.", "Коммуникация", (р.р.), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Игровое упражнение «Между санками»). II часть. Игровые упражнения «Кто быстрее». «Проскользи – не упади». Подвижная игра «Два Мороза». III часть. Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».
Вторая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполнять задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. II часть. ОРУ с кубиком или с малым мячом (ежик). ОВД 1. Прыжки в длину с места (на мат). 2. «Поймай мяч». 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5–6 м. III часть. Подвижная игра «Совушка».	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя. II часть. Игровое упражнение «Снежная королева». «Кто дальше бросит?» «Веселые воробышки». Игра «Два Мороза». III часть. Ходьба в умеренном темпе между постройками.	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».
Третья неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному в обход зада. Ходьба и бег в колонне и перестроение в три колонны. II часть. ОРУ с малым мячом. ОВД: 1. Броски малого мяча вверх и в цель. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расстояние между кубиками три шага ребенка) III часть. Подвижная игра «Удочка».	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье"	I часть. Ходьба и бег II часть. Игровые упражнения «Хоккеисты». «санки» Игра «Два Мороза».	Упражнять детей в ходьбе между предметами; разучить ведение шайбы

", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	III часть. Ходьба в колонне по одному между снежкам (умеренный темп).	кляшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на «санках».
Четвертая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. II часть. ОРУ со скакалкой. ОВД: 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). 2. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижная игра «Паук и мухи». III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную. II часть. Игровые упражнения «По ледяной дорожке». «По местам». «Поезд». Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расстояние между кубиками три шага ребенка) III часть. Подвижная игра «Удочка».	Повторить ходьбу между предметами; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».

Январь (подготовительная группа)

ОРУ с палкой

1. И. п. – основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 – палка вверх; 2 – вниз; 3 – палка вверх, полуприсед; 4 – исходное положение (6–8 раз).
2. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1– шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2– 3 – два наклона вперед; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).
3. И. п. – основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 – палка вверх; 2 – присесть, палка вперед; 3 – встать, палка вверх; 4 – исходное положение (6 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).
5. И. п. – основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1 – мах правой ногой вперед, носок оттянут; 2 – приставить ногу; 3–4 – то же левой ногой (8 раз).
6. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 – вернуться в исходное положение. Выполняется на счет «1–8» (3–4 раза подряд, с небольшой паузой между сериями прыжков).

ОРУ с кубиком или с малым мячом(ежик)

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4–5 раз.
3. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).
4. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1–2 – поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3–4 – исходное положение (6 раз).
5. И.п. – основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3–4 раза.

ОРУ с малым мячом

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2 – исходное положение, мяч в левой руке (6–8 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), ударить мячом у ноги; 2 – поймать мяч, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке (8 раз).
3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатывание мяча вокруг туловища, перебирая его руками и поворачиваясь вправо и влево (4–5 раз в каждую сторону).
4. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – поднять правую прямую ногу, переложить мяч в левую руку; 2 – опустить ногу; 3–4 – то же, мяч в левой руке (6–8 раз).
5. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке вниз. 1 – руки в стороны; 2 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.

б. И. п. – основная стойка, мяч в правой или левой руке. Прыжки на правой и левой ноге кругом попеременно в обе стороны на счет «1–8», после небольшой паузы повторить (3–4 раза).

ОРУ со скакалкой

1. И. п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1–2 – выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3–4 – исходное положение. То же левой ногой (8 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 – скакалка вверх; 2 – наклон вправо, скакалка вправо; 3 – скакалка прямо; 4 – исходное положение.

То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. – сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 – скакалка вверх; 2 – наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3 – выпрямиться, скакалка вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1–2 – прогнуться, скакалка вверх; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

б. И. п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 – исходное положение (6–8 раз).

Подвижная игра «День и ночь». Играющие распределяются на две команды – «День» и «Ночь». Посередине зала (площадки) проводится черта (или кладется шнур). На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды. Воспитатель говорит: «Приготовились!», затем дает одной из команд сигнал к бегу, например, произносит: «День». Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную линию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее количество игроков противоположной команды.

Игровое упражнение «Между санками». По кругу ставят санки (расстояние между санками 1 м). Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. Соблюдать дистанцию друг от друга и не задевать санки (не сдвигать).

«Кто быстрее». Играющие образуют круг, в центре круга снеговик. В руках у каждого ребенка снежок. По сигналу воспитателя дети прыжками (как зайчики) продвигаются до снеговика и кладут свои снежки примерно в метре от него. Поворачиваются кругом и прыжками возвращаются на исходную линию. После небольшого отдыха дети снова направляются к снеговика, забирают снежки и возвращаются на свое место. Воспитатель отмечает первых трех участников. В зависимости от физической подготовленности детей игру повторяют.

«Проскользи – не упади». Дети по очереди выполняют разбег и скольжение по ледяной дорожке (длина 2,5–3 м), начиная разбег только тогда, когда предыдущий ребенок сойдет с дорожки. Каждый выполнивший задание должен быстро отойти в сторону. Для осуществления страховки педагог находится сбоку дорожки (примерно на середине). Вторая группа детей в это время катает друг друга на санках (заранее определяются пары детей, примерно равных по физическим возможностям).

Подвижная игра «Два Мороза». На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих (Мороз – красный нос и Мороз – синий нос) выходят на середину площадки, становятся лицом к детям и произносят:

Мы два брата молодые,
Два мороза удалые,
Я Мороз – красный нос,
Я Мороз – синий нос,
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После этого дети перебегают в другой дом, а морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные остаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят там до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, скольких ребят им удалось заморозить. После двух перебежек выбирают других Морозов.

«Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями.

Игровое упражнение «Снежная королева». Из числа играющих выбирается водящий – Снежная королева. Дети разбегаются по всей площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен оставаться на месте. При повторении игры выбирается другой водящий.

«Кто дальше бросит?» Дети расходятся по площадке и лепят по 5–6 снежков. Первая группа встает на исходную линию (обозначенную шнуром), положив снежки у ног. По команде педагога играющие бросают снежки до кубиков (или кеглей), стоящих на расстоянии 3–4 м, вторая линия 5–6 м, третья – 8–10 м. Определяется победитель.

«Веселые воробышки». Дети становятся в круг (или полукруг, если группа малочисленная), перед каждым ребенком у ног лежит один снежок. В центре водящий – кошка. Дети-воробышки прыгают в круг через снежок и обратно из круга. Кошка старается осалить их, прежде чем они прыгнут обратно. Через 2–2,5 секунды игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим.

«Хоккеисты». Играющие строятся в две шеренги. В руках у каждого игрока шайба и клюшка. На исходную линию выходит первая шеренга; дети свободно располагаются в 2–3 шагах друг от друга. Задание: провести шайбу с одной стороны площадки на другую (дистанция 10 м), стараясь не отрывать клюшку от шайбы, а затем забить шайбу в ворота (несколько ворот строятся из снега заранее).

Подвижная игра «Паук и мухи». В одном углу зала обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет водящий-паук. Остальные дети – мухи. По сигналу воспитателя все мухи разбегаются по залу, «летают», жужжат. Паук находится в паутине. По сигналу воспитателя «Паук!» мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. После двух повторений подсчитывают количество пойманных мух. Игра возобновляется с другим водящим.

Игровые упражнения «По ледяной дорожке». Дети делятся на две группы. Первая группа упражняется в скольжении. После разбега по утрамбованному снегу надо проскользить по ледяной дорожке, на ее середине присесть, затем продолжить скольжение. Страховка воспитателем обязательна. Вторая группа в это время катает друг друга на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.

«По местам». По кругу или в две шеренги одна напротив другой ставят санки. Дети садятся на санки парами (если группа малочисленная, то по одному). По сигналу воспитателя дети встают и разбегаются по всей площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро занять места на санках (по возможности не перепутав и сев на свое место).

«Поезд». Катание друг друга на санках по кругу. После одного полного круга дети меняются местами (пары следует образовывать из ребят, примерно равных по физическим возможностям).

Февраль (подготовительная группа)

Образовательная деятельность	Тема / материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. II часть. ОРУ с обручем. ОВД 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). Подвижная игра «Ключи». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Соц.", "Коммуникация", (р.р.), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания II часть. Игровые упражнения «Быстро по местам». «Точная подача». «Попрыгунчики». III часть. Подвижная игра «Два Мороза».	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.
Вторая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. II часть. ОРУ с палкой. ОВД 1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком. Подвижная игра «Не оставайся на земле». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация",	I часть. ходьба и бег в обход по залу. II часть ОРУ с клюшкой. Игра «Фигуры». Игровые упражнения «Гонки санок». «Пас на клюшку». III часть. Игра «Затейники».	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения, с клюшкой и шайбой

(развитие речи), "Музыка", "Труд"		
Третья неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу, перестроение в колонну по три. II часть. ОВД: 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. 2. Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза). 3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обруч, лежащие на полу на расстоянии 2–2,5 м Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками). III часть. Ходьба в колонне по одному.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. «Снежинки». II часть. ОРУ7. «Гонка санок». «Загони шайбу». III часть. Игра «Карусель».	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.
Четвертая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). II часть. ОРУ с мячом (большой диаметр). ОВД: 1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Подвижная игра «Жмурки». III часть. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». II часть. ОРУ с мячом (большой диаметр). Игровые упражнения «Не попадись». III часть. Игра «Белые медведи» («Карусель», «Затейники»),	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.
	Лыжная подготовка в соответствии с погодой	

Февраль (подготовительная группа)

ОРУ с обручем

- И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1–3 – обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 – опустить обруч. То же с передачей обруча в правую руку (6 раз).
- И. п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 – присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2 – встать; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – исходное положение (6–8 раз).
- И. п. – основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1–2 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3–4 – исходное положение. То же влево (6 раз).
- И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища влево; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).
- И. п. – лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1–2 – прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).
- И. п. – стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1–7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторить (3–4 раза).

ОРУ с палкой

- И. п. – основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1 – палка вверх; 2 – палка за голову, на плечи; 3 – палка вверх; 4 – исходное положение (6 раз).
- И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 – палка вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).
- И. п. – основная стойка, палка вниз. 1 – присесть, палка вперед; 2 – исходное положение (6 раз).
- И. п. – сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 – палка вверх; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1–2 – прогнуться, палка вверх-вперед; 3–4 – исходное положение (6 раз).

7. И. п. – основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2–3 раза).

ОРУ7

1. И. п. – основная стойка, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – исходное положение (6–8 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу носок оттянут (6–8 раз).

4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за голову. 1–2 – поворот на живот; 3–4 – вернуться в исходное положение (3–4 раза в каждую сторону).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки за голову; 3 – опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1–8» (3 раза).

ОРУ с мячом (большой диаметр)

1. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – мяч на грудь, согнув локти; 2 – мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4 – исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 – мяч вверх; 2 – наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках. 1–4 – поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – основная стойка, мяч вниз. 1–2 – присед, мяч вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1–2 – наклон вправо (влево) медленным движением; 3–4 – исходное положение. 6. И. п. – основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3–4 раза).

Подвижная игра «Ключи». Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к... (называет одного из детей), постучи!» В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «Нашел ключи!» Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим.

«Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между санками «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое задание повторяется.

Игровые упражнения «Точная подача». Дети распределяются на пары; у каждого ребенка по клюшке и одна шайба на пару. Один игрок становится на расстоянии 1,5 м от ворот, а другой – в 2 м от первого. Задача второго игрока – бросить шайбу первому, а тот должен отбить ее в ворота. Через некоторое время дети меняются местами.

Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру»: птичку, зайчика, спортсмена и др. Игра повторяется, затем переход на ходьбу колонной по одному.

Игровые упражнения «Гонки санок». Дети делятся на две группы. На исходную линию в одну шеренгу ставят санки, и дети садятся на санки верхом, ноги на земле, руки произвольно. По сигналу «Марш!» дети передвигаются на санках до линии финиша, отталкиваясь двумя ногами от снега (дистанция 10–15 м). Воспитатель отмечает первых трех участников. Вторая группа детей занимает место на линии старта. Первая группа отдыхает (каждая группа выполняет задание 2 раза).

«Пас на клюшку». Дети становятся парами, в руках у каждого ребенка клюшка и одна шайба на пару. Ребенок несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, тот, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Шайбу следует не подбрасывать как мяч, а передавать скользящим движением друг другу.

«Снежинки». Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются.

«Гонка санок». Дети распределяются на две группы. Ребята первой группы ставят санки на исходную линию и ложатся на живот. По сигналу педагога «Марш!» дети передвигаются до линии финиша, отталкиваясь от снега энергичными движениями рук (дистанция 5–6 м). Воспитатель отмечает

самых быстрых и ловких ребят. К выполнению задания приступает вторая группа. Эстафета проводится 2 раза.

«Загони шайбу». На площадке чертится круг (диаметр 3 м). Дети распределяются на две команды. Одна команда находится в центре круга и охраняет его от попадания шайбы. Игроки второй команды, передавая шайбу друг другу, стараются в удобный момент попасть в круг. Если это удастся, дети меняются местами.

Игровые упражнения «Не попадись». Из снежков выкладывается круг. Дети стоят по кругу, в центре двое водящих. Ребята прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены несколько ребят, игра останавливается, выбираются другие водящие из числа ни разу не пойманных.

//-- Лыжная подготовка --//

В соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» в старшей и подготовительной группах детского сада детей обучают ходьбе на лыжах (с элементарными требованиями к их освоению).

Если климатическая зона позволяет, имеются условия для обучения ходьбе на лыжах, то выделяются время и место для проведения занятий. Необходимы инвентарь и одежда в соответствии с температурой воздуха.

У детей 6–7 лет формируются достаточно прочные навыки ходьбы на лыжах. Они могут правильно удерживать корпус (с небольшим наклоном вперед); отмечается большая согласованность в движениях рук и ног.

Увеличиваются скорость передвижения, длина шагов; движения становятся относительно равномерными, скользящими. Однако наблюдается еще много ошибок в технике ходьбы на лыжах. Только в процессе многократного повторения упражнений формируется и закрепляется правильный навык ходьбы на лыжах.

Перед каждым занятием по лыжной подготовке воспитатель напоминает детям, что необходимо соблюдать интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего; не разговаривать на дистанции; скатываться с горки только тогда, когда внизу никого нет; если на пути при спуске с горки неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

//-- Занятие 1 --//

Дети строятся в шеренгу в помещении детского сада. Педагог проверяет готовность к занятию: соответствие лыж росту, состояние креплений, наличие варежек. Дети берут лыжи в правую руку вертикально и выходят на улицу. Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег – одну лыжу справа, другую – слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания. Упражнения на лыжах: выполнение полуприседа – «пружинка», поочередное поднятие правой и левой лыжи. Ходьба на лыжах скользящим шагом (дистанция 200 м). Игра «У кого меньше шагов?». Ходьба по лыжне на обозначенном отрезке (дистанция 10 м).

//-- Занятие 2 --//

Построение в две шеренги одна напротив другой. Упражнения на лыжах: боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты на месте вокруг пяток лыж – рисуем веер (выполняется под счет воспитателя). На счет «1» поднять носок правой лыжи и переставить его вправо, на счет «2» приставить левую лыжу к правой. На счет «3–4», «5–6» завершить поворот направо на 90°. Так же на счет «1–6» вернуться в исходное положение. Этим же способом выполнить повороты влево. Стоя на месте выполнить несколько полуприседаний – «пружинка». Ходьба на лыжах по учебной лыжне: 20 м ступающим шагом – как лошадки, 20 м скользящим шагом – как лисички. При передвижении скользящим шагом сгибать колени (ноги полусогнуты) и переносить вес тела с одной ноги на другую; широко и свободно размахивать руками вперед и назад, сочетая движения рук с ритмом шагов. Передвижение по лыжне (дистанция 300 м).

//-- Занятие 3 --//

Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога. Ходьба по учебной лыжне, как можно дольше скользя попеременно на правой и левой ноге, отталкиваясь то правой, то левой ногой, энергично взмахивая руками. Ходьба скользящим шагом (дистанция 300 м). Игровое задание «Шире шаг». На отрезке лыжни (длина 2–2,5 м) ходьба, как можно дальше скользя на одной ноге. (Подсчитать, за сколько шагов в среднем дети проходят дистанцию.)

//-- Занятие 4 --//

Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте. Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, энергично размахивая руками. (Педагог обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге и на равномерность движения.) Ходьба по извилистой лыжне (дистанция 20 м). Ходьба на лыжах (дистанция 200 м).

//-- Занятие 5 --//

Построение в шеренгу. Поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей так, чтобы пятка была не ниже уровня носка; боковые шаги на лыжах – приставной шаг вправо и влево (по 5–6 шагов), ставя лыжи параллельно. Ходьба по лыжне скользящим шагом в умеренном темпе (дистанция 200 м).

//-- Занятие 6 --//

Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка» с ритмичными взмахами рук вдоль туловища, повороты переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж.

Передвижение по лыжне в колонне по одному скользящим шагом (ноги согнуты в коленях, в момент толчка нога выпрямляется), согласовывая движения рук и ног. На обозначенном отрезке (длина 10 м) ходьба с меньшим количеством шагов. Ходьба в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).

//-- Занятие 7 --//

Построение в две шеренги. Упражнение на лыжах: боковые шаги вправо и влево. Ходьба по лыжне «змейкой», огибая 6–8 предметов то справа, то слева (расстояние между предметами 2 м). Передвижение скользящим шагом (дистанция 200 м), как можно дальше скользя попеременно на одной и другой ноге, помогая себе энергичным взмахом рук.

//-- Занятие 8 --//

Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: хлопок в ладоши над головой, «пружинка». Ходьба на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом (дистанция 50 м).

Игра «Кто самый быстрый». Дети строятся в две шеренги. По сигналу педагога первая шеренга передвигается до обозначенной черты – кто быстрее. Педагог отмечает победителя. Затем выполняет задание вторая шеренга. Ходьба по лыжне в умеренном темпе (дистанция 200–300 м).

//-- Занятие 9 --//

Построение в шеренгу. Разминка на лыжах: приседания, повороты, приставные шаги вправо и влево. Игра «У кого меньше шагов». На лыжне отмечается отрезок (длина 10 м). Задание: пройти по лыжне, на обозначенном отрезке выполнив как можно меньшее количество длинных накатистых шагов. Ходьба по лыжне в умеренном темпе скользящим шагом (дистанция 200–300 м).

//-- Занятие 10 --//

Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: приседания, повороты – рисуем веер. Игровое задание «Кто дальше проскользит». Выполнить 5–6 шагов, энергично оттолкнуться на последнем шаге и скользить на лыжах до полной остановки (на проложенной лыжне).

Ходьба на лыжах в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).

//-- Подготовительные упражнения на хорошо утрамбованном снегу --//

«Пружинка». И. п. – ступни параллельно, чуть расставлены, руки на пояс, туловище слегка наклонено вперед. Приседания с выносом рук вперед.

2. «Цапля». И. п. – ноги параллельно, руки на пояс. Поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны. Поочередное поднимание правой и левой ноги, затем пауза и повторение.

«Конькобежец». И. п. – ноги параллельно, чуть расставлены, руки за спину. Выполнить полуприсед, выдержать паузу до 5–10 секунд и выпрямиться (4–5 раз).

«Неваляшки». И. п. – ноги чуть расставлены, руки на пояс. Наклонять туловище вправо и влево, слегка сгибая колени (3–4 раза в каждую сторону).

«Лисички». И. п. – поза конькобежца. Ходьба, имитируя скольжение на коньках, продвигаясь вперед на расстояние 3–5 м (3–4 раза).

Когда дети достаточно хорошо освоят эти упражнения на утрамбованном снегу, повторить упражнения на ледяной площадке.

Март (подготовительная группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами главное – сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. ОРУ с малым мячом. ОВД: 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. 2. Прыжки. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету</p>
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Соц.", "Коммуникация",</p>	<p>I часть. «Бегуны».</p> <p>II часть. Игровые упражнения «Лягушки в болоте». «Мяч о стенку».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>	<p>Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p>

(р.р.), "Музыка", "Труд"		
Вторая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» II часть. ОРУ с флажками(кольцами). ОВД 1. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). 3. Ползание под шнур, Подвижная игра «Затейники». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Игра с бегом «Мы – веселые ребята». II часть. Игра «Охотники и утки». III часть. Игра «Тихо – громко».	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.
Третья неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег враспынную. II часть. ОРУ с палкой. ОВД: 1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»). 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс). Подвижная игра «Волк во рву». III часть. Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. «Кто скорее до мяча». II часть. Игровые упражнения «Пас ногой». «Ловкие зайчата». Подвижная игра «Горелки». III часть. Игра «Эхо».	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
Четвертая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога. II часть. ОРУ8 .ОВД 1. Лазанье на гимнастическую стенку (2–3 раза). 2. Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2–3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли, расстояние между предметами 40 см). Подвижная игра «Совушка». III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Игровое упражнение «Салки – перебежки». II часть. Игровые упражнения «Передача мяча в колонне». Игра «Удочка» (с прыжками). III часть. Игра «Горелки».	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.

Март (подготовительная группа)

ОРУ с малым мячом

1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – переложить мяч в правую руку за спиной; 3 – руки вперед; 4 – исходное положение, мяч в правой руке (6–8 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклон вперед; 2–3 – прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–2 – наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3–4 – исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 – поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 – исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге (8 раз).

б. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2–3 раза в каждую сторону)

ОРУ с флажками (кольцами)

1. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – флажки в стороны; 2 – присесть, флажки вперед; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед, скрестить флажки; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – мах флажками вперед; 2 – мах флажками назад; 3 – мах флажками вперед; 4 – исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком в исходное положение. На счет «1–8», затем небольшая пауза и повторить 2 раза.

ОРУ с палкой

1. И. п. – основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 – выпад правой ногой вперед, палку вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 – палка вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 – палка вверх; 2 – наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение (8 раз)

4. И. п. – лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1–2 – прогнуться, палка вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1–2 – поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3–4 – исходное положение (8 раз).

6. И. п. – основная стойка. 1 – прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 – прыжком в исходное положение. На счет «1–8»; повторить 3 раза.

ОРУ 8

1. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

2. И. п. – стойка на коленях, руки на пояс. 1–2 – поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3–4 – исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).

3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1 – поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки за голову. 1 – поднимаясь на носки, руки вверх; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза.

Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Играющие становятся в несколько шеренг. У игрока, стоящего первым в шеренге, мяч большого диаметра. По сигналу педагога игрок ударяет мячом о пол (землю), ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. Игрок, стоящий в шеренге последним, также ударяет мячом о пол и передает его направо. Когда мяч снова окажется у первого игрока, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!» Определяется команда-победитель.

«Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м) (расстояние между детьми не менее двух шагов), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание. Педагог определяет двух победителей. Повторить 3–4 раза, с обязательной паузой между забегами.

Игровые упражнения

Игра «Лягушки в болоте». На одной стороне зала (за чертой) находится водящий-журавль. В середине зала – болото (круг, выложенный из шнура). Вокруг сидят дети-лягушки и произносят:

Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулись лягушки.

Ква-ке-ке, ква-ке-ке,

Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают в болото. Журавль ловит лягушек, не успевших прыгнуть. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. Когда журавль поймает несколько лягушек, выбирают другого журавля, из числа тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

«Мяч о стенку». Дети становятся в 3–4 колонны перед стенкой (щитом). У игрока, стоящего первым в колонне, мяч малого диаметра. Игрок бросает мяч о стенку, затем уходит в конец своей колонны. Второй игрок должен поймать мяч после отскока о пол и бросить его о стенку. И так далее. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание. Повторить 2–3 раза.

Игра с бегом «Мы – веселые ребята». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В процессе игры им надо добежать до длинной черты (дистанция 10–15 м). В центре площадки находятся двое водящих. Дети хором произносят:

Мы – веселые ребята.

Любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз-два-три – лови!

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а водящие догоняют их. Тот, кого водящий осалил, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную черту, подсчитывается количество проигравших. Игра повторяется с другими водящими.

Игра «Охотники и утки». Дети делятся на две равные команды – охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга. Охотники бросают мяч (большой диаметр), стараясь осалить им уток. Утка, которой коснулся мяч, выбывает из игры. Когда большинство (примерно треть) уток будет осалено, команды меняются ролями.

Игра «Тихо – громко». С помощью считалки выбирается водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Воспитатель дает одному из играющих какой-либо предмет, который можно спрятать (шнурок, ленточка). Все дети кроме водящего знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется – хлопки становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдет предмет. Если ему долго это не удастся, то выбирается другой водящий.

Упражнение в метании выполняется группами. Первая группа встает на исходную линию и кладет мешочки у носков ног. На расстоянии 3 м от детей лежат обручи (диаметр 50 см).

При метании правой рукой левую ногу поставить чуть вперед, а правую – назад и согнутой рукой, с энергичным замахом постараться попасть в цель – обруч. При метании левой рукой – правая нога вперед, левая – назад параллельно. Метание мешочков выполняется по команде. Дети метают правой и левой рукой попеременно.

Для выполнения упражнения в **ползании** дети становятся в шеренгу (первая группа) и по сигналу воспитателя передвигаются на четвереньках на ладонях и коленях в прямом направлении до обозначенной черты (дистанция 6–8 м), затем встают, выпрямляются и хлопают в ладоши над головой. Воспитатель определяет первых двух участников. Задание выполняется в обратном направлении. Вторая группа приступает к заданию, а первая – отдыхает, наблюдая (сидя на полу, в шеренге).

Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или на пояс). Главное – не уронить мешочек, сохранять устойчивое равновесие и осанку. Упражнение выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна.

Подвижная игра «Волк во рву». Посередине зала (площадки) проводят две параллельные черты (или кладут веревки) на расстоянии 80–90 см одна от другой – это ров. С одной стороны площадки за чертой находится дом коз. Выбирают водящего – волка. Все козы располагаются в доме (за чертой). Волк становится в ров. По сигналу педагога «Волк во рву» козы бегут на противоположную сторону зала, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать (коснуться рукой). Пойманных коз волк отводит в сторону. Вновь подается сигнал. После двух перебежек все пойманные козы возвращаются в свой дом, и выбирается новый водящий.

III часть. Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.

«Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей. Задание выполняется каждой командой 3 раза, поочередно.

Игровые упражнения «Пас ногой». Играющие встают в круги по 3–4 человека. В центре каждого круга водящий, перед ним лежит мяч большого диаметра. Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой); каждый ребенок, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.

«Ловкие зайчата». Педагог кладет на пол два шнура (длина 3 м) параллельно, расстояние между шнурами 2 м. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. Задание: встать

боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и слева, и так до конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч над головой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре. Повторить 2–3 раза.

Подвижная игра «Горелки». Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди – водящий. Ребята хором произносят:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь па небо:
Птички летят,
Колокольчики звенят!
Раз-два-три – беги!

После слова «беги!» дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, он берется за руки с пойманным и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.

Игровые упражнения «Салки – перебежки». Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 1,5–2 м. По сигналу воспитателя дети первой шеренги от исходной черты начинают бег в ускоренном темпе, а ребята второй шеренги стараются их догнать и осалить, прежде чем те пересекут линию финиша. Подсчитывают количество проигравших (осаленных).

Повторение упражнения происходит от линии финиша – вторая группа детей по сигналу воспитателя приступает к заданию. Повторить 2–3 раза.

«Передача мяча в колонне». Дети строятся в 3–4 колонны; расстояние между играющими один шаг. У стоящего в колонне первым – мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой (стойка ноги на ширине плеч). Последний в колонне игрок получает мяч, бежит в начало колонны и так же передает мяч. Задание выполняется до тех пор, пока первым в колонне не окажется игрок, стоявший первым перед началом игры. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча справившаяся с заданием.

Апрель (подготовительная группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков. II часть. ОРУ с малым мячом ОВД: 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах. Подвижная игра «Хитрая лиса». III часть. Ходьба в колонне по одному	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Соц.", "Коммуникация", (р.р.), "Музыка", "Труд"	I часть. Игровое задание «Быстро в шеренгу». II часть. Игровые упражнения «Перешагни – не задень». «С кочки на кочку». Подвижная игра «Охотники и утки». III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.
Вторая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. II часть. ОРУ с обручем. ОВД: 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в нарах. 3. Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика». Подвижная игра «Мышеловка». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	I часть. «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу и «Стоп!» остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. II часть. Игровые упражнения «Пас ногой». «Пингвины». Подвижная игра «Горелки». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.
Третья неделя		
<i>Интеграция</i>	I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по	Упражнять детей в

<p><i>образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. ОРУ 9. ОВД: 1. Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»). Подвижная игра «Затейники».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p>
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки».</p> <p>II часть. Игровые упражнения «Пройди – не задень». «Кто дальше прыгнет». «Пас ногой». «Поймай мяч». Подвижная игра малой подвижности «Тихо – громко».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.</p>
Четвертая неделя		
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Игровое задание «По местам».</p> <p>II часть. ОРУ на гимнастических скамейках. ОВД: 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5–6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Задание: бросить мяч в середину свободного пространства между шеренгами одной рукой от плеча. Вторая группа ловит мяч после отскока двумя руками. Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p>
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. Дети идут в колонне по одному. На сигнал педагога «Ров справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения с мячом «Передача мяча в колонне» Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками). Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>	<p>Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.</p>

Апрель (подготовительная группа)

ОРУ с малым мячом

- И. п. – мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой рукой (6 раз).
- И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 – выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 – исходное положение (6 раз).
- Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–2 – прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
- И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).
- И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1–8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 – на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.

ОРУ с обручем.

- И.п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1 – мах обручем вперед; 2 – мах обручем назад; 3 – мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).
- И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 – обруч вверх, руки прямые; 2 – наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).
- И. п. – основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1–2 – приседая, колени развести, обруч вперед; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).
- И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 – обруч вверх; 2 – наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).
- И. п. – основная стойка в обруче. На счет «1–7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков (2–3 раза).

ОРУ 9

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки за голову; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую – вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.

4. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1–2 – присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3–4 – исходное положение (5 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1–8». Повторить 3–4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.

ОРУ на гимнастических скамейках

1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

1. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

2. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – поворот, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – шаг на скамейку правой ногой; 2 – шаг на скамейку левой ногой; 3 – шаг со скамейки правой ногой; 4 – шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3–4 раза).

4. И. п. – стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1–8»; поворот кругом и повторить прыжки (3–4 раза).

Игровые упражнения «Перешагни – не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (6–8 мячей) на каждый шаг, руки за голову (или на пояс). Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Главное – удерживать устойчивое равновесие и соблюдать дистанцию.

«С кочки на кочку». Вдоль зала в две линии в шахматном порядке кладут 6–8 плоских обручей (или выкладывают круги из коротких шнуров, веревок). Играющие становятся в две колонны. По сигналу педагога стоящие первыми начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы – «с кочки на кочку». Дети прыгают поточным способом, соблюдая дистанцию.

Игровые упражнения «Пас ногой». Играющие распределяются на пары и встают на расстоянии 2 м друг от друга. У одного ребенка в паре мяч. Ударом ноги (правой или левой) он посылает мяч партнеру точно в ноги. Тот движением ноги останавливает мяч и посылает его обратно. Мяч посылать только в ноги (во избежание травм).

«Пингвины». Играющие становятся в 4 колонны, у каждого ребенка мешочек с песком. По сигналу первый в колонне «пингвин» прыгает на двух ногах, зажав мешочек между колен, до линии финиша, обозначенной шнуром. Педагог определяет победителя. На следующий сигнал вторые в колонне выполняют задание и так далее, пока все играющие не окажутся на противоположной стороне в колоннах. Игровое упражнение повторяется. Победитель определяется в каждой четверке. По количеству победителей в каждой колонне определяется команда-победитель.

«Перебежки». На исходную линию становится первая группа детей в одну шеренгу. Задание: быстро добежать до линии финиша (дистанция 10–15 м). Определяется победитель, и приглашается вторая группа детей. Повторить 2–3 раза.

Игровые упражнения «Пройди – не задень». Вдоль зала (площадки) по двум сторонам ставят кегли (или кубики, набивные мячи); (6–8 шт.; расстояние между предметами 30 см). Дети строятся в колонну по одному и по сигналу педагога выполняют по одной стороне зала ходьбу между кеглями в среднем темпе на носочках, руки на пояс (или за голову), сохраняя хорошую осанку (голову и спину держать прямо); по второй стороне бег «змейкой» между кеглями. Повторить 2–3 раза.

«Кто дальше прыгнет». Желательно проводить упражнение в прыжках в длину с разбега на площадке. Перед прыжком выполнить энергичный разбег с ускорением, затем отталкивание в определенном месте с таким расчетом, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться для выполнения прыжка. В полете обе ноги сгибать в коленях и подтягивать к груди; приземляться на обе ноги, вынося руки вперед. Разбег проводится по дорожке (земляной), а приземление – в яму с песком.

«Пас ногой». Дети распределяются на пары и пасуют друг другу мяч, отбивая его поочередно правой и левой ногой (расстояние 1,5–2 м).

«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят становятся на расстоянии 2 м друг от друга, в руках у одного из них мяч (большой диаметр); между ними находится третий игрок. Дети перебрасывают мяч друг другу, а игрок, который находится между ними, старается коснуться мяча. Если ему это удастся, он меняется местами с тем игроком, от которого направлялся мяч.

Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3–4 команды (по 5–6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2–3 раза.

Игровые упражнения с мячом «Передача мяча в колонне» (передача мяча двумя руками назад); дети стоят в одном шаге друг от друга. Отмечается команда-победитель. Повторить 2–3 раза.

Май (подготовительная группа)

Образовательная деятельность	Тема /материалы	Задачи/ программное содержание
Первая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег враспынную.</p> <p>II часть. ОРУ с обручем ОВД: 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Соц.", "Коммуникация", (р.р.), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.</p> <p>II часть. Игровые упражнения «Пас на ходу». «Брось – поймай».</p> <p>Прыжки через короткую скакалку. Мальчикам, которые не очень охотно прыгают через скакалку, можно предложить упражнения по передаче мяча ногами – с элементами футбола.</p> <p>III часть. Игра по выбору детей.</p>	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием
Вторая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. ОРУ с мячом (большой диаметр). ОВД; 1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м). 3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3–4 раза). Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег враспынную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения «Ловкие прыгуны». «Проведи мяч». «Пас друг другу». Игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.
Третья неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. ОРУ 10. ОВД: 1. Метание мешочков на дальность. 2. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом. Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.
Четвертая неделя		
<i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность",	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег</p>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в

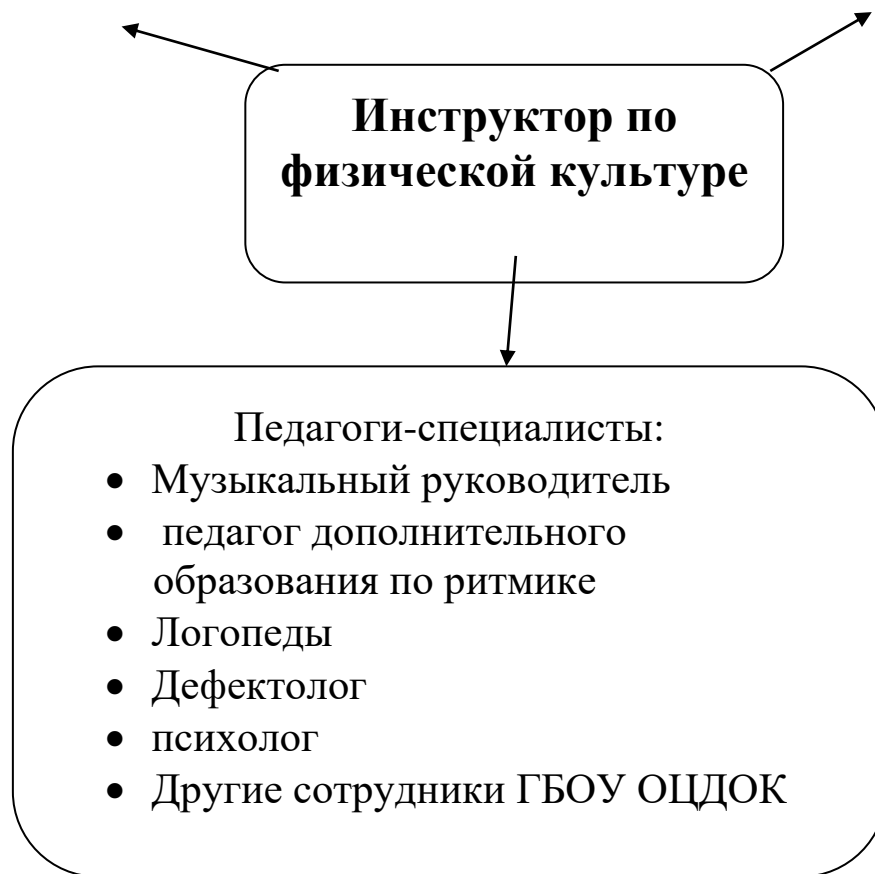
<p>"Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>врассыпную. II часть. ОРУ с палками. ОВД: 1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (5–6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно). Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p>	<p>лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p>
<p><i>Интеграция образовательных областей:</i> "Здоровье", "Безопасность", "Социализация", "Коммуникация", (развитие речи), "Музыка", "Труд"</p>	<p>I часть. «По местам». Дети строятся в три колонны. II часть. Игровые упражнения «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет». Девочки выполняют игровое упражнение со скакалкой – по два прыжка через короткую скакалку, третий прыжок как можно выше. Мальчики выполняют прыжки (по выбору детей). Подвижная игра «Не оставайся на земле». III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</p>

3. Организационный раздел

3.1. Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса

Воспитатели
групп

Родители



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
Для физкультурного зала		
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	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь	Ай да мы	Ай да мы	Ай да мы	Ай да мы
Октябрь	Осень золотая	Осень золотая	Осень золотая, Походы, экскурсии	Осень золотая, Походы, экскурсии
Ноябрь	Неделя здоровья			
Декабрь	Зимушка зима	Зимушка зима	Зимние забавы	Зимние забавы. Зимние старты
Январь	Неделя здоровья			
Февраль	Весёлые самолёты-тематическое занятие	Весёлые самолёты-тематическое занятие	Мама, папа и я-спортивная семья-с родителями	«А ну-ка, папы» - с родителями
Март	Мамины помощники	Мамины помощники	Мамины помощники	«А ну-ка, мамы» - с родителями
Апрель	Неделя здоровья			
Май	Мы едем, едем	Мы едем, едем в	Мы любим спорт	Весёлые старты

	в далёкие края	далёкие края	Весёлые старты – между группами	
Июнь	День защиты детей	День защиты детей	День защиты детей	День защиты детей

Участие в мероприятиях учреждения, колядки, масленица и т.д по плану.

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;
- корригирующие 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 ГБОУ 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.

3.4.2. 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 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. 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.