

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им Малкарова Х.Ш.» с.п.Жанхотеко
(дошкольный блок)**

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрена на заседании МО Протокол № __ от «__» _____ 2023 г. | Согласована Заместитель директора по ДО _____ Османова Ж.Я. | Утверждаю Директор МОУ «СОШ им. Малкарова Х.Ш.» с.п. Жанхотеко _____ Н.И. Геккиева Приказ № __ от " __ " _____ 2023г. |
|---|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре
возрастные группы : первая младшая(2-3),
вторая младшая группа (3-4 года),
средняя группа (4-5 лет) ,
старшая группа (5-7лет)

срок реализации программы 1 год

Инструктор по ФИЗО:Тлизамова К.И.

2023г.

Содержание

| № | | Стр. |
|--------|--|---------------|
| | I Целевой раздел Программы: | 3-10 |
| 1.1. | Пояснительная записка: | 3-4 |
| 1.2. | Цели и задачи Программы. | 4-5 |
| 1.3. | Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста | 5-7 |
| 1.4. | Принципы и подходы реализации рабочей программы | 7-8 |
| 1.5. | Планируемые результаты как целевые ориентиры усвоения рабочей программы | 8-9 |
| 1.6. | Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы | 9-10 |
| | II. Содержательный раздел Программы: | 10-42 |
| 2.1. | Образовательная область «Физическое развитие». | 10-11 |
| 2.2. | Образовательная деятельность в соответствии с направлениями физического развития детей от 2 до 7(8)-и лет | 11-18 |
| 2.3. | Описание форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. | 18-21 |
| 2.4. | Содержание психолого - педагогической работы по приоритетным направлениям деятельности | 22-24 |
| 2.5. | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик. Коррекционная работа | 25-37 |
| 2.6. | Использование в работе регионального компонента | 38 |
| 2.7. | Способы и направления поддержки детской инициативы | 39-40 |
| 2.8. | Реализация комплексно – тематического принципа построения образовательного процесса | 41 |
| 2.9. | Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников | 42 |
| | III. Организационный раздел: | 43-173 |
| 3.1. | Режим дня и система физкультурно - оздоровительной работы в дошкольных группах. Организация двигательного режима. | 43-48 |
| 3.2. | Учебный план. Расписание непосредственной образовательной деятельности. | 48-49 |
| 3.3. | Планирование работы с детьми | 50-170 |
| 3.3.1. | Годовое планирование | 50-81 |
| 3.3.2. | Календарно - тематическое планирование | 82-170 |
| 3.4. | Интеграция ОО «Физическое развитие» с другими образовательными областями. | 171 |

I Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. Задачи, содержание, объём образовательной области «Физическое развитие», основные результаты освоения Программы, подходы и принципы построения образовательного процесса отражают целевые и ценностные ориентиры семьи, общества и государства Российской Федерации в сфере дошкольного образования и являются обязательными составляющими реализации основной образовательной программы МОУ «СОШ им. Малкарова Х.Ш.» с.п.Жанхотеко.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, трудового, нравственного, эстетического воспитания. Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

- 1.Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в РФ» .
- 2.Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)
- 3.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564)
- 4.Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»
- 5.Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038)
6. Устав МОУ «СОШ им. Малкарова Х.Ш.» с.п.Жанхотеко.

Рабочая программа нацелена на усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка. Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических

упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в Учреждении являются:

физкультурные занятия;

физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями);

активный отдых (физкультурные 4 досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы);

самостоятельная двигательная деятельность детей;

работа с семьей.

Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи. Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой. Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка. Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования. Физкультурные занятия эффективны только в том случае, если они не ущемляют индивидуальность ребенка, направлены на реализацию склонностей и потребностей ребенка. Вся работа по физическому воспитанию строится с учетом физической подготовленности детей.

Основой для выявления уровня физического развития дошкольников, является педагогическая диагностика состояния здоровья и уровня физической подготовленности. В соответствии с этим физкультурные занятия строятся на двух основаниях: планировании, направленном на усвоение детьми определенного содержания программы, и своеобразной педагогической импровизации, посредством которой варьируется содержание, формы и методы, в каждой конкретной ситуации взаимодействия с ребенком. Все занятия ориентированы на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

Рабочая программа составлена для работы с детьми от 2 до 7(8)-и лет по физическому воспитанию.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста и обеспечивает развитие детей в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей, и направлена на решение задач, указанных в пункте 1.6 Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее - ФГОС ДО).

Цель программы:

- сохранение, укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития;
- создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

Основные задачи:

- укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;
- достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);
- формирование широкого круга игровых действий;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми;
- воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитание культурно - гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Приоритетные направления работы Учреждения:

1. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни дошкольников.
2. Воспитание, обучение и развитие детей дошкольного возраста через игру.
3. Обеспечение равных стартовых возможностей для обучения в дошкольном учреждении.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на гармоничное физическое развитие ребенка, на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

1.3. Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста

1 и 2 младшие группы. В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит». Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств. Дети 2-3 года с удовольствием двигаются – ходит,

бегают в разных направлениях, стремятся осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.) Сохраняют устойчивое положение тела, правильную осанку. Умеют ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Энергично отталкиваются в прыжках на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросать его вверх и ловить; катать мяч. Ребенок 3-4-х лет умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места на 40 см. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Средняя группа. Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне 7 особое внимание уделяется индивидуальным проявлениям детей к окружающей их действительности. Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности. Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры. Ребенок

4-5 лет принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа. В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков. Ребенок 5-6 лет 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. Умеет кататься на самокате. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.

1.4. Принципы и подходы реализации рабочей программы

Принципы и подходы при реализации Программы обеспечивают единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников. Планирование строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей; основываются на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса. Особое внимание уделяется решению программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов, праздничных мероприятий в соответствии со спецификой дошкольного образования. В старшей и подготовительной группах перспективное планирование строится с учетом принципа преемственности между детским садом и начальной школой. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом деятельности детей является игра. Игровой деятельности уделяется особое внимание во всех образовательных областях. В ОО «Физическое развитие» - это подвижные игры, спортивные игры, игры с правилами, соревнования и конкурсы. Рабочая программа основывается на следующих научно обоснованных принципах и подходах:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Рабочей Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между детским садом и начальной школой.

1.5. Планируемые результаты как целевые ориентиры усвоения рабочей программы

В соответствии с ФГОС ДО требования к планируемым результатам освоения основной образовательной программы Учреждения устанавливаются в виде целевых ориентиров «на выходе» из раннего и дошкольного возраста, которые конкретизированы в целевом разделе ООП ДО с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий детей. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы: к трем годам ребенок интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. С каждым годом ребенок взрослеет, начинает проявлять настойчивость в достижении результата своих действий. Стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно. Владеет активной и пассивной речью: понимает речь взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек. Проявляет интерес к сверстникам, наблюдает за их действиями и подражает им. Взаимодействие с ровесниками окрашено яркими эмоциями: в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения. Проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания. Любит слушать стихи, песни, короткие сказки, рассматривать картинки, двигаться под музыку. Проявляет живой эмоциональный отклик на эстетические впечатления. Охотно включается в продуктивные виды деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.). С удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.). К семи годам ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности. Старший дошкольник положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других. Адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Дошкольник обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам. Ребенок к концу дошкольного возраста достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах. У ребенка складываются предпосылки грамотности. У ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены. Ребенок к семи годам проявляет любознательность, задает вопросы

взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

1.6. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы

Компоненты мониторинга:

1. Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств). Основная задача — выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, тестовых методов, беседы. На основе проведенных методик выстраивается индивидуальная траектория развития каждого ребенка.

Критерии оценки показателей: Оценка уровня развития:

Побуждения:

| | |
|-----------------------|------------------------|
| 1 балл — не проявляет | 3 балла — неустойчивые |
| 2 балла — ситуативные | 4 балла — устойчивые |

Знания, представления:

| | |
|--------------------------------------|---|
| 1 балл — не оформлены | 3 балла — чёткие, краткие |
| 2 балла — отрывочные, фрагментальные | 4 балла - чёткие, содержательные, системные |

Умения, навыки:

| |
|--|
| 1 балл — не выполняет |
| 2 балла — выполняет в общей со взрослым деятельности |
| 3 балла — выполняет с помощью взрослого |
| 4 балла — выполняет самостоятельно |

2. Мониторинг образовательного процесса (мониторинг освоения образовательной программы).

Основная задача - оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе. Форма проведения мониторинга - наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности. Результаты мониторинга позволяют оценить эффективность образовательной программы и организацию образовательного процесса в группе детского сада. Оценка уровня овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям: высокий, средний и низкий.

Требования к проведению диагностики педагогического процесса

Прежде чем подойти к мониторингу необходимо провести диагностику во всех возрастных группах. С этой целью разработаны Диагностические карты промежуточных и итоговых результатов развития детей, составленные по основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е.Веракса, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой.

Для получения наиболее достоверных результатов в ходе мониторинга необходимо учитывать следующие требования:

- использовать различные методики: словесные (вербальные), практические, игровые;
- проводить мониторинг не менее 2-х раз в год;
- осуществлять последовательную подготовку к мониторингу: предварительно ознакомиться с методом исследования, точно запомнить инструкцию, подготовить наглядный материал. Продумать его расположение.

В ходе наблюдений и бесед необходимо обеспечить индивидуальное и самостоятельное выполнение заданий.

Важно чётко следовать методике с тем, чтобы все испытуемые были поставлены в одинаковое условие.

Методы мониторинга педагогического процесса

Метод наблюдения – это планомерное изучение педагогического процесса в целом или отдельных его фрагментов (игр, труда детей и пр.) В ходе наблюдения накапливаются сведения о педагогических фактах, устанавливаются устойчивые связи. Наблюдение предваряется осознанием и постановкой цели, разработка плана, техники и методики. Наблюдение требует точной фиксации фактов. Фиксация заключается в протоколировании, фотографировании, в ведении дневников записи.

Метод беседы. Беседа - непосредственное общение с ребенком или воспитателем при помощи заранее оставленных вопросов. Для проведения беседы определяется цель, разрабатывается программа- перечень вопросов, продумывается методика предъявления вопросов. Заранее подбирается наглядный материал (картинки, картины, игрушки), который поможет детям более точно справиться с заданием.

Метод изучения продуктов детской деятельности по физической культуре. Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними. Для построения развивающего образования система мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка учитывает необходимость организации образовательной работы в зоне его ближайшего развития.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Образовательная область «Физическое развитие».

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением. При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов - как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности ребенка.

«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.)».

2.2. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями физического развития детей от 2 до 6 лет

| Образовательная область «Физическое развитие» | |
|---|---|
| <p>Достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие</p> <p>Задачи: 1. Развитие физических качеств. 2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). 3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>Цель: охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья:</p> <p>Задачи: 1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. 2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. 3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</p> | |
| Задачи | |
| <p>Группа раннего возраста (2 -3г)</p> | <p>По формированию потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: воспитание интереса к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений: осуществлять процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т.п.); учить сохранению правильной осанки в различных положениях; воспитывать потребность в правильном выполнении движений, получать удовольствие, радость от двигательной активности; По развитию физических качеств: ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; координации, ловкости, быстроты, гибкости. По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям: реагировать на речевые сигналы (беги, стой, лови, бросай, прыгай и т.п.) и правила выполнения упражнений и игр ;</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность;</p> <p>развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности;</p> <p>учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;</p> <p>приучать действовать сообща, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога;</p> <p>учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катить);</p> <p>учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами;</p> <p>развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;</p> <p>способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей:</p> <p>оптимизировать факторы, способствующие адаптации ребёнка к ОУ и минимизировать факторы, замедляющие её, мешающие адекватному приспособлению к новым условиям;</p> <p>осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.</p> <p>По формированию культурно-гигиенических навыков:</p> <p>совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом способствовать выработке навыка регулировать собственные физиологические отправления;</p> <p>приучать есть разнообразную пищу, с частичной помощью взрослого съедать положенную порцию развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям;</p> <p>воспитывать потребность и формировать умения ухаживать за своими вещами и игрушками при помощи взрослого;</p> <p>По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:</p> <p>развивать умения и навыки называть свое имя; выражать свои потребности и интересы в</p> |
|--|---|

| | |
|-------------------------------------|--|
| | <p>речи; воспитывать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p> |
| <p>2 младшая группа (3-4г.)</p> | <p>По формированию потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: воспитание интереса к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице; развитие потребности ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, развитие умений самостоятельно использовать физкультурный инвентарь и простейшее физкультурное оборудование.</p> <p>По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений: осуществлять процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т.п.); учить сохранению правильной осанки в различных положениях; воспитывать потребность в правильном выполнении движений, развивать умение оценивать их красоту и выразительность, получать удовольствие, радость от двигательной активности; помогать осваивать культуру использования спортивного оборудования, инвентаря, воспитывать аккуратность, бережливость.</p> <p>По развитию физических качеств: ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; равновесия при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости;</p> <p>По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям: кататься на санках, трехколесном велосипеде, реагировать на речевые сигналы (беги, стой, лови, бросай, прыгай и т.п.) и правила выполнения упражнений и игр; согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность; развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей;</p> <p>развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности;</p> <p>формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;</p> <p>учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;</p> <p>приучать действовать сообща, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога;</p> <p>учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катить);</p> <p>учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами;</p> <p>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.</p> <p>По формированию культурно-гигиенических навыков:</p> <p>совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом формировать умения элементарно помогать взрослому в организации процесса питания;</p> <p>навык правильно есть без помощи взрослого (Труд, Социализация);</p> <p>развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям;</p> <p>воспитывать потребность и формировать умения ухаживать за своими вещами и игрушками при помощи взрослого.</p> <p>По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:</p> <p>развивать умения и навыки называть свое имя, говорить о себе от первого лица; выражать свои потребности и интересы в речи;</p> <p>интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья), человека (сверстника и взрослого) и признаках здоровья человека;</p> <p>обогащать представления о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, доступном ребенку предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования;</p> |
|--|--|

| | |
|-------------------------------------|---|
| | <p>поддерживать положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процессов, чувство радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, одежда сложена аккуратно, я молодец и т.д.);</p> <p>воспитывать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;</p> <p>развивать умения переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.</p> |
| <p>Средняя группа (4-5 лет)</p> | <p>По формированию потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:</p> <p>поддерживать интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, ее различных формах, активизировать творчество детей;</p> <p>создавать условия для самостоятельной активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице;</p> <p>По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:</p> <p>совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать умения их самостоятельного применения и использования детьми;</p> <p>развивать умения согласовано ходить, бегать, соблюдая красоту, легкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности;</p> <p>осваивать различные варианты ползанья и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, технику выполнения движений;</p> <p>продолжать формировать правильную осанку;</p> <p>обогащать опыт подвижных игр у детей, развивать детскую самостоятельность в них, инициативность;</p> <p>По развитию физических качеств: ориентировки в пространстве, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и пр.</p> <p>По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:</p> <p>расширять кругозор детей в области спортивных игр, обогащать представления об их разнообразии;</p> <p>учить катанию на двухколесном велосипеде, построениям и перестроениям на месте и в движении;</p> <p>развитие инициативности, активности, самостоятельности, произвольности во всех формах двигательной деятельности, умений сотрудничать и помогать друг другу в выполнении</p> |

| | |
|-------------------------------------|---|
| | <p>основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх; воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их</p> <p>По формированию культурно-гигиенических навыков: развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук, помогать в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям; самостоятельно следить за своим внешним видом и видом других детей; помогать взрослому в организации процесса питания, адекватно откликаясь на его просьбы; самостоятельно есть, соблюдая культуру поведения за столом; самостоятельно одеваться и раздеваться, стремясь помочь сверстникам или младшим детям;</p> <p>элементарно ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования) и игрушками, проявляя инициативность и самостоятельность.</p> <p>По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни: развивать и закреплять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья; правилах здоровьесоблюдения поведения в обществе; формировать умения элементарно описывать свое самочувствие; привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания; обогащать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы; способствовать становлению все более устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию самостоятельности детей; воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья; развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p> |
| <p>Старшая группа (5-6 лет)</p> | <p>По формированию потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: повышать уровень осознанного выполнения движений детьми, потребности в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками;</p> <p>поддерживать самостоятельность в организации подвижных игр, спортивных упражнений и игр на прогулке и в помещении, свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования;</p> <p>поддерживать и поощрять стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы и зала к занятиям физической культурой;</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>воспитывать стремление организовывать и участвовать в играх-соревнованиях, играх-эстафетах.</p> <p>По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:</p> <p>совершенствовать основные движения дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия;</p> <p>продолжать формировать правильную осанку;</p> <p>продолжать воспитывать у детей потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений).</p> <p>По развитию физических качеств:</p> <p>совершенствовать физические качества во всех видах двигательной активности.</p> <p>По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:</p> <p>поддерживать интерес детей к различным видам спорта, продолжать обогащать представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах;</p> <p>продолжать совершенствовать умения в катании на санках, велосипеде и самокате;</p> <p>обучать спортивным играм (городки, бадминтон, элементам футбола, баскетбола);</p> <p>продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности</p> <p>продолжать развивать умения сотрудничества, кооперации в совместной двигательной деятельности, умений помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в соревнованиях и эстафетах;</p> <p>воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их;</p> <p>поддерживать и развивать творчество старших дошкольников в двигательной активности.</p> <p>По формированию культурно-гигиенических навыков:</p> <p>развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т.д.) без напоминания взрослого;</p> <p>формировать умения и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (при участии взрослого).</p> <p>По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе</p> |
|--|--|

| | |
|--|--|
| | <p>жизни:</p> <p>закреплять и усложнять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья;</p> <p>необходимости соблюдения правил здоровьесобразного поведения в обществе; навыки элементарно описывать свое самочувствие;</p> <p>умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;</p> <p>совершенствовать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения;</p> <p>атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы;</p> <p>способствовать становлению устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию субъектной позиции детей в здоровьесберегающей деятельности;</p> <p>развивать представления о безопасном использовании окружающих предметов и бережном отношении к ним;</p> <p>поощрять желание и стремление детей разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья;</p> <p>самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p> |
|--|--|

2.3. Описание форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

При работе по физическому развитию с детьми используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры, показ образовательной презентации);
- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция. - слушание музыкальных произведений; Практические:
- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре;

- участие в олимпиаде.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в Учреждении созданы условия:

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;
- обязательная утренняя гимнастика;
- физкультминутки и динамические паузы (для снятия напряжения во время занятий);
- физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч. 1 раз на свежем воздухе;
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);
- гимнастика пробуждения;
- самостоятельные занятия детей.

Круговая тренировка. Занятия по виду спорта, занятия с использованием спортивного инвентаря (обручи, цветные ленточки, скакалки, мячи, гантели, гимнастические палки, погремушки и т.п.) и оборудования (гимнастическая скамейка, шведская лестница, степ-доски), аэробика (ритмическая гимнастика).

Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика; подвижные игры и физические упражнения на прогулке; физкультминутки; динамические паузы; физические упражнения после сна; упражнения на релаксацию.

Активный отдых: физкультурный досуг ; физкультурные праздники; Дни здоровья; каникулы.

Коррекционная работа: занятия коррекции по нарушению осанки; профилактика плоскостопия; дыхательная гимнастика.

Самомассаж: минутки смеха, психогимнастика, релаксационные упражнения. Самостоятельная двигательная деятельность детей в детском саду осуществляется на прогулке (подвижные и спортивные игры, игры и занятия с использованием спортивного оборудования), на тренажерах в физкультурном зале.

Используемые методы по физическому развитию детей на занятиях, в режимных моментах и спортивных мероприятиях: наглядный, словесный, практический.

1. Наглядно - методический прием - показ, зрительный ориентир, наглядные пособия, помощь воспитателя, слуховая наглядность.
2. Словесный прием - беседа, вопросы, команды, сигналы, сюжетный рассказ, объяснение, пояснение, указание, похвала.
3. Практический прием - наглядный, словесный, игровой, задания, элементы соревнования.

Методы реализации программы:

| Название метода | Определение метода | Рекомендация по их применению |
|-----------------------------------|---|---|
| Методы по источнику знаний | | |
| Словесные | Словесные методы подразделяются на виды: рассказ, объяснение, беседа. | Словесные методы позволяют в кратчайший срок передать информацию детям. |
| Наглядные | Под наглядными методами образования понимаются такие методы, при которых ребенок получает информацию, с помощью наглядных пособий и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения. Наглядные методы образования условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций. | Метод иллюстраций предполагает показ детям иллюстративных пособий: плакатов, картин, зарисовок на доске и пр. Метод демонстраций связан с показом мультфильмов, диафильмов. Такое деление средств наглядности на иллюстративные и демонстрационные является условным. В современных условиях особое внимание уделяется применению такого средства наглядности, как компьютер индивидуального пользования. Компьютеры дают возможность воспитателю моделировать определенные процессы и ситуации, выбирать из ряда возможных решений оптимальные по определенным критериям, т.е. значительно расширяют возможности наглядных методов в образовательном процессе. |
| Практические | Практические методы обучения основаны на практической деятельности детей и формируют практические умения и навыки. | Выполнение практических заданий проводится после знакомства детей с содержанием предлагаемого материала, носят обобщающий характер. Упражнения могут проводиться не только в организованной образовательной деятельности, но и в самостоятельной деятельности ребенка. |

Требования к организации непосредственно образовательной деятельности

Гигиенические требования:

- непосредственно образовательная деятельность проводится в чистом проветренном, хорошо освещенном помещении;
- необходимо постоянно следить за правильностью позы ребенка, не допускать переутомления детей на занятиях, предусматривать чередование различных видов деятельности детей не только на различных занятиях, но и на протяжении одного занятия.

Дидактические требования:

- точное определение образовательных задач НОД, ее место в общей системе образовательной деятельности;
- творческое использование при проведении НОД всех дидактических принципов в единстве;
- организация оптимального содержания НОД в соответствии с программой и уровнем подготовки детей;

- выбор наиболее рациональных методов и приемов обучения в зависимости от дидактической цели НОД;
- обеспечение познавательной активности детей.
- развивающий характер НОД в соответствии со словесными, наглядными и практическими методами и с целью занятия;
- осуществление систематического контроля за качеством усвоения знаний, умений и навыков.

Организационные требования:

- иметь в наличии продуманный план проведения НОД;
- четко определить цель и дидактические задачи НОД;
- грамотно подбирать и рационально использовать различные средства обучения, физкультурное оборудование;
- поддерживать необходимую дисциплину и организованность детей при проведении НОД.
- не смешивать процесс обучения с игрой, т.к. в игре ребенок в большей мере овладевает способами общения, осваивает человеческие отношения.
- НОД в Учреждении не должна проводиться по школьным технологиям;
- НОД следует проводить в определенной системе, связывать их с повседневной жизнью детей (знания, полученные на занятиях, используются в свободной деятельности);
- организации процесса обучения полезна интеграция содержания, которая позволяет сделать процесс обучения осмысленным, интересным для детей и способствует эффективности развития.

С этой целью проводятся интегрированные и комплексные занятия.

В настоящее время широко используется следующая классификация занятий:

1. Интегрированные занятия по усвоению новых знаний, умений;
2. Занятия закрепления ранее приобретенных знаний и умений;
3. Занятия творческого применения знаний и умений;
4. Комплексные занятия, где одновременно решается несколько задач.

Формы работы по образовательной области и возрасту

| Образовательная область | Формы работы | |
|-------------------------|---|--|
| | Ранний возраст | Дошкольный возраст |
| Физическое развитие | <ul style="list-style-type: none"> - Игровая беседа с элементами движений - Игра - Утренняя гимнастика - Интегративная деятельность - Упражнения для двигательной активности - Ситуативный разговор - Рассказ о здоровом образе жизни - Проблемная ситуация | <ul style="list-style-type: none"> Физкультурное занятие Утренняя гимнастика Игра (подвижная, спортивная) Беседа на спортивные темы Рассказ о здоровом образе жизни Интегративная деятельность Контрольно – диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Совместная деятельность взрослого и детей тематического |

| | | |
|--|--|--|
| | | характера Проектная деятельность Проблемная ситуация |
|--|--|--|

2.4. Содержание психолого – педагогической работы по приоритетным направлениям деятельности:

1. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни дошкольников.
2. Воспитание, обучение и развитие детей дошкольного возраста через игру.

Система физкультурно - оздоровительной работы

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий
 - организация здоровьесберегающей среды в Учреждении;
 - обеспечение благоприятного течения адаптации;
 - выполнение санитарно - гигиенического режима.
2. Организационно-методическое и педагогическое направление
 - пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов;
 - изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
 - систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
 - составление планов оздоровления;
 - определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.
3. Физкультурно - оздоровительное направление
 - решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
4. Здоровьесберегающее направление
 - Использование здоровьесберегающих технологий как на занятиях по физкультуре, так и в других режимных моментах.

Система оздоровительной работы

| Мероприятия | Группы | Периодичность | Ответственные |
|-------------|--------|---------------|---------------|
|-------------|--------|---------------|---------------|

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>Обеспечение здорового ритма жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата | <p>Группы раннего возраста</p> <p>Все группы</p> | <p>ежедневно</p> <p>в адаптационный период</p> <p>ежедневно</p> | <p>воспитатели,</p> <p>медсестра,</p> <p>инструктор по ФИЗО</p> |
| <p>Двигательная активность</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию - в зале и на улице.</p> <p>Спортивные и физические упражнения</p> <p>Элементы спортивных игр</p> <p>Подвижные игры на прогулках</p> <p>Активный отдых: спортивный час;</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурный досуг; - поход на речку <p>Физкультурные праздники (зимой, летом) «Весёлые старты»</p> <p>«День здоровья»</p> <p>Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)</p> | <p>Группы раннего возраста</p> <p>Все группы</p> | <p>ежедневно</p> <p>2р. в неделю</p> <p>1р. в неделю</p> <p>по сезону</p> <p>2р. в неделю</p> <p>Ежедневно</p> <p>1р. в неделю</p> <p>1 р. в месяц</p> <p>1 р. в год</p> <p>2 р. в год</p> <p>Ежемесячно</p> <p>1 р. в год</p> | <p>воспитатели,</p> <p>инструктор по ФИЗО</p> |
| <p>Закаливание</p> <p>Форма облегченная на занятиях физкультурой</p> <p>Игры и упражнения на спортивных площадках</p> <p>Обливание водой ног в летнее время</p> | <p>В течение дня</p> | | |

Модель закаливания детей дошкольного возраста

| фактор | мероприятия | место в режиме дня | периодичность | дозировка | 2-3 года | 3- 4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
|--------|----------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------|-----------|---------|---------|---------|
| вода | полоскание рта | после каждого приема пищи | ежедневно 3 раза в день | 50-70 мл воды t воды +20 | | + | + | + | + |

| | | | | | | | | | |
|--------|------------------------------------|--|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|
| | обливание ног | после дневной прогулки | июнь-август ежедневно | нач. t воды +18+20 20-30 сек. | | + | + | + | + |
| | умывание | после каждого приема пищи, после проулки | ежедневно | t воды +28+20 | + | + | + | + | + |
| воздух | облегченная одежда | в течение дня | ежедневно | - | + | + | + | + | + |
| | одежда по сезону | на прогулках | ежедневно | - | + | + | + | + | + |
| | прогулка на свежем воздухе | после занятий, после сна | ежедневно, в течение года | от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий | + | + | + | + | + |
| | Утрен. гимнастика на воздухе | - | июнь-август | по возрасту 10 мин | + | + | + | + | + |
| | физкультурные занятия на воздухе | - | в течение года | 10-30 мин. | + | + | + | + | + |
| | воздушные ванны солнечные ванны | после сна | ежедневно, в течение года | 5-10 мин. | + | + | + | + | + |
| | | на прогулке | июнь-август | - | | | | | |
| | Режим проветривания | по графику | ежедневно, в течение года | 6 раз в день | + | + | + | + | + |
| | дневной сон с открытой фрамугой | - | в теплый период | t возд.+15+16 | | | + | + | + |
| | бодрящая гимнастика | после сна | ежедневно | 5 мин | | | + | + | + |
| солнце | дозированные солнечные ванны | на прогулке | июнь-август с учетом погоды | с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25-30 мин. | | + | + | + | + |

2.5. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик. Коррекционная работа.

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизни -деятельности. В то же время освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для ее осуществления. Планирование воспитательно - образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями.

| Направления развития ребёнка | 1-я половина дня | 2-я половина дня |
|------------------------------------|---|--|
| Физическое развитие и оздоровление | <ul style="list-style-type: none">• Прием детей на воздухе (в теплое время года)• Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты)• Гигиенические процедуры• Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны)• Физкультминутки• Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре• Прогулка в двигательной активности | <ul style="list-style-type: none">• Гимнастика после сна• Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам в спальне)• Физкультурные досуги, игры и развлечения• Самостоятельная двигательная деятельность• Прогулка |

Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, то есть такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, поделка) , так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание). Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций. Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании. Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной

деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций являются формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы. Педагог создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество.

Организованные педагогом образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению. Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр. При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности. Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются с положениями действующего Сан ПиН. Образовательная деятельность в области физического развития, осуществляемая в утренний отрезок времени, включает:

- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (дидактические, развивающие, сюжетные, музыкальные, подвижные и пр.);
- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья. Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:
- подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья.

Важное значение в полноценном развитии ребенка имеют два вида деятельности дошкольника: Совместная деятельность взрослого с детьми и Самостоятельная деятельность ребенка.

Образовательная область « ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

| Возраст | Основные задачи | Совместная деятельность взрослого с детьми | Самостоятельная деятельность |
|----------------|--|---|-------------------------------------|
| | Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей | | |

| | | | |
|------------|---|--|---|
| 2 – 3 года | осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. | закаливающие процедуры; воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам, обширное умывание); прогулка; утренняя гимнастика | рассматривание книг, иллюстраций сюжетно-ролевые игры продуктивная деятельность. |
| 3-4 года | укреплять и охранять здоровье детей; формировать правильную осанку; осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода); обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, проветривание приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. | | |
| 4 – 5 лет | продолжать укреплять и охранять здоровье детей; создавать условия для систематического закаливания организма, формировать основные виды движений; правильную осанку; осуществлять комплекс закаливающих процедур. Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим и проветривание. | беседы; наблюдения; дидактические игры; чтение худож -ных произведений; личный пример; обширное умывание; прогулка; утренняя и дыхательн. гимнастика; закаливающие процедуры | подвижные спортивные игры; катание на велосипеде Рассматривание книг, картинок иллюстраций настольно-печатные игры продуктивная деятельность. |
| 5 – 6 лет | продолжать создавать условия для систематического закаливания организма для формирования совершенствования основных видов движений; учить детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке. | чтение стихов и рассказов о здоровом образе жизни. | |
| | Воспитание культурно – гигиенических навыков | | |
| 2 – 3 года | продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем; формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, расческой); учить детей правильно держать ложку. Обучать детей порядку одевания и раздевания: снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застёжки на липучках); в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь. | рассматривание иллюстраций; драматизация ; заучивание потешек; личный пример; дидактические игры чтение худож -ной литерат., фольклора | рассматривание картинок, иллюстраций на тему гигиена тела «Мойдодыр» |

| | | | |
|---|---|--|---|
| 3 – 4 года | совершенствовать культурно - гигиенические навыки; формировать навыки поведения во время еды, умывания; учить детей следить за своим внешним видом; формировать умение пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лиц; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком; формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом. | игровая совместная деятельность в развивающих зонах объяснения, наблюдения тематические досуги | сюжетно – ролевые игры (« Я и мое тело» («Доктор», «Больница»)) |
| 4 – 5 лет | формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком; закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу; опрятно заправлять постель; продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, сохраняя правильную осанку. | поектная деятельность «Рецепты здоровья»; фотовыставки; рассматривание иллюстраций личный пример драматизация сказок | просмотр мультфильмов продуктивная деятельность. |
| 5 – 6 лет | - формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком; закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель; продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить. | чтение худож -ной лит -ры, фольклора игровая совместная деят -сть - объяснения, наблюдения, образец воспитателя; - решение проблемных ситуаций, игровых задач - подвижные игры | Дежурство детей в группе Помощь няне |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | | | |
| 2 – 3 года | Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки - смотреть, ушки -слышать, носик - нюхать, язычок - пробовать (определять) на вкус, ручки- хватать, держать, трогать; ножки - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова -думать, запоминать; туловище - наклоняться и поворачиваться в разные стороны. | - рассматривание иллюстраций личный пример дидактические игры чтение фольклора | - сюжетно-ролевые игры («Доктор») |
| 3-4 года | Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши). Дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь, | игровая совместная деятельность | Раскраски Просмотр иллюстраций |

| | | | |
|-------------------------|--|---|---|
| | <p>ухаживать за ними; о полезной и вредной пище; об овощах, фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека; об утренней зарядке, играх, физических упражнениях, вызывающих хорошее настроение. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Воспитывать желание о необходимости закаливания; о ценности здоровья; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. Воспитывать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - объяснения, наблюдения - прогулка - утренняя гимнастика, бодрящая, дыхательная гимнастика, - беседы о здоровье и ЗОЖ | <ul style="list-style-type: none"> - настольно-печатные игры; продуктивная деятельность |
| <p>4 – 5 лет</p> | <p>Продолжать знакомить с частями тела и органами чувств человека. Дать понятие о функциональном назначении 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. Дать понятия о необходимых человеку веществах и витаминах, познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».</p> <p>Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Развивать умение заботиться о своем здоровье. Совершенствовать понятия о составляющих здорового образа жизни.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - закаливающие процедуры (воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам, - прогулка; - утрен гимнастика - наблюдения; - дидактические игры; - чтение художественных произведений; - личный пример; - беседы о здоровье | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | | |
| 5 – 6 лет | <p>Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Расширять представление о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье. Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания. Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека, прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься. Дать представление о правилах ухода за больным, воспитывать сочувствие к болеющим, учить описывать свое самочувствие. Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни; знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> | <p>тематические досуги В гостях у Айболита, «Приключения Неболейки», «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья»); проектная деятельность «Рецепты здоровья», Кладовая витаминов фотовыставки; коллажи, решение проблемных ситуаций, игровых задач, объяснения, наблюдения, образец воспитателя; рассматривание иллюстраций; драматизация сказок свободное общение на темы ЗОЖ и обсуждение книг о здоровье</p> | <p>- сюжетно-ролевые игры («Доктор», «Больница») - настольно-печатные игры; Рассматривание иллюстраций; ЗОЖ в продуктивной деятельности Рассматривание книг об Олимпийском движении.</p> |
| Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта | | | |

| | | | |
|-------------------|--|--|--|
| 2 – 3 года | Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом. | НОД по ФИЗО; Физ упр. Утрен гим -ка: классическая, тематическая, подражательные движения; прогулка | игровые упражнения; подвижные игры сюжетно-игровая, игры с предметами; |
| 3 – 4 года | Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играм – эстафетам. | - Занятия по ФИЗО: утренняя гимнастика: классическая, тематическая, сюжетно-игровая, с предметами; гимнастика после дневного сна; полоса препятствий; подражательные движения; | игровые упражнения; подвижные игры сюжетно-игровая, игры с предметами; |
| 4 – 5 лет | Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий; лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, сохранять равновесие при приземлении. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. | прогулка; проблемная ситуация; физкультурный досуг, праздники; физминутки и динамические паузы; хороводные игры; | - игровые упражнения; - подвижные игры; - спортивные игры |

| | | | |
|--|--|---|--|
| 5 – 6 лет | Развивать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий; лазать по гимнастической стенке, меняя темп; умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, сохранять равновесие при приземлении. | Занятия по физ -ре утренняя гимнастика: классическая, тематическая, прогулка, полоса препятствий, игры большой и малой подвижности; проблемная ситуация; | подвижные игры; спортивные игры; хороводные игры; - спортивные упражнения; сюжетно-игровая деятельность с предметами, |
| Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании | | | |
| 2 – 3 года. | Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке; развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, развивать умение играть в игры для развития основных движений (ходьба, бег, бросание); формировать выразительность движений. | - игровые действия: попрыгать, как зайчики; подвижные игры с правилами; | игры детей с мячами, шарами; |
| 3 – 4 года | Побуждать детей к участию в совместных играх и физических упражнениях, воспитывать интерес к занятиям физкультурой, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время; способствовать формированию положительных эмоций, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» , развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. | Физическ. упражнения - спортивные игры - подвижные игры с правилами; - пальчиковые игры - беседы о спорте | игры детей с автомобилями велосипедами, мячами катание на санках, на велосипеде, подвижные, спортивные игры; настольно-печатные игры |
| 4 – 5 лет | Формировать умения и навыки правильно выполнять движения в различных формах организации двигательной деятельности детей; воспитывать красоту, выразительность движений; приучать к выполнению действий по сигналу; закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры; приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр; развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку; воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. | физические упр -ния спортивные игры; подвижные игры с правилами; физкультурный досуг два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний); - один раз в квартал– День здоровья; | игры детей с мячами, шарами; пальчиковые игры; спортивные игры; настольно-печатные игры подвижные игры с правилами и без. |
| 5- 6 лет | Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность | | |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | и грациозность движений; воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх – эстафетах; продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Развивать двигательную активность. | 1 раз в год – спорт праздник для детей и родителей; каникулярная неделя; беседы о различных видах спорта и о важных событиях спортивной жизни страны. | |
| Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности | | | |
| 2 – 3 года | Знакомить с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль; уходить из детского сада только с родителями; не разговаривать и не брать предметы и угощение у незнакомых | - объяснения (нельзя брать в рот разные вещи, засовывать их в уши и нос); - беседы; - рассматривание иллюстраций; - дидактические игры; - пример взрослых; | - сюжетно-ролевые игры; - настольно-печатные игры; - раскраски; - просмотр мультфильмов - работа с картинками |
| 3-4 года | Учить детей правилам безопасного передвижения в помещении: быть осторожными при спуске и подъеме по лестнице; держаться за перила; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль; уходить из детского сада только с родителями; не разговаривать с незнакомыми людьми; сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека и т. д.; | | |
| 4 – 5 лет | Формировать понятия о том, что следует одеваться по погоде; знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду; знакомить с правилами игр с песком; формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх и при пользовании спортивным инвентарем; учить правильно пользоваться ножницами; закреплять правила безопасного передвижения в помещении; продолжать знакомить с культурой поведения на улице и в транспорте. | | |

| | | | |
|---|---|--|---|
| 5-6 лет | Закреплять умение соблюдать правила пребывания в детском саду; правила участия в играх с природным материалом; правила безопасного передвижения в помещении. Акцентировать внимание на соблюдении правила поведения в детском саду; учить называть свою фамилию и имя; фамилию, имя и отчество родителей, домашний адрес и телефон; закреплять знания о том, что в случае необходимости взрослые звонят по телефону «101» (при пожаре), «102» (вызов милиции), «103» («Скорая помощь»). | беседы о спорте; рассматривание иллюстраций; пальчиковые игры; беседы по ОБЖЗД; дидактические игры; пример взрослых; чтение художественной литературы; подвижные и спортивные игры; просмотр мультфильмов; решение проблемных ситуаций | сюжетно – ролевые игры работа с картинками раскраски сюжетно-ролевые игры; экспериментирование; исследовательская деятельность; подвижные и спортивные игры; |
| О правилах безопасности дорожного движения | | | |
| 2 – 3 года | Дать детям элементарные представления о правилах дорожного движения: автомобили ездят по дороге (проезжей части); светофор регулирует движение транспорта и пешеходов; на красный свет светофора нужно стоять, на зеленый - двигаться; переходить улицу можно только со взрослым, крепко держась за руку. | рассказы о транспорте - объяснение элементарных правил поведения детей в автобусе, чтение рассказов, стихов, сказок - беседы, обсуждение проблемных ситуаций; | сюжетно-ролевые игры; настольно-печатные игры; конструирование |
| 3 – 4 года | Расширять представления детей о правилах дорожного движения; беседы на тему: «Дошкольникам о правилах дорожного движения», познакомить со светофором. Формировать умение различать проезжую часть дороги, тротуар, обочину. Знакомить детей со специальными видами транспорта: «Скорая помощь», пожарная машина. | | |
| 4 – 5 лет | Закреплять знания детей о правилах дорожного движения; о светофоре и его функциях; продолжать знакомить с элементами дороги (разделительная полоса, пешеходный переход, остановка общественного транспорта). Совершенствовать знания о специальных видах транспорта: «Скорая помощь», пожарная машина, «Полиция»; познакомить с дорожными знаками: «Пешеходный переход», «Дети», «Остановка общественного транспорта». Воспитывать в детях правила поведения в общественном транспорте. | беседы, объяснения; рассматривание иллюстраций; дидактические игры - чтение литературы; - пешие прогулки; - театрализация; | сюжетно-ролевые игры; настольно-печатные игры; экспериментирование; конструирование, работа с макетом; дидактические игры рассматривание иллюстраций; пешие прогулки |

| | | | |
|---|--|---|---|
| 5 – 6 лет | Закреплять знания детей о правилах дорожного движения и поведения на улице; расширять знания о светофоре и его функциях; познакомить детей с дорожными знаками: «Пешеходный переход», «Дети», «Остановка общественного транспорта», «Подземный пешеходный переход», «Пункт медицинской помощи»; закреплять знания о специальном транспорте: «Скорая помощь», пожарная машина, «Полиция»; закреплять правила поведения в общественном транспорте. | беседы, объяснения; решение проблемных ситуаций; чтение литературы; просмотр телепередач; игры; проектная деятельность; - прогулка, экскурсии; - тематические досуги; театрализация; встречи с работниками ГАИ | |
| Формирование предпосылок экологического сознания | | | |
| 2 – 3 года | Формировать элементарные представления о способах взаимодействия с растениями и животными. Воспитывать бережное отношение к природе, к животным, птицам, насекомым. Расширять представления детей о растительном мире, о том что рвать любые растения и есть нельзя. | - рассматривать растения; наблюдать за животными, беседы | сюжетно-ролевые игры; |
| 3 – 4 года | Продолжать формировать элементарные представления о способах взаимодействия с растениями и животными: рассматривать растения, не наносить им вред; наблюдать за животными, не беспокоя их и не причиняя им вреда; кормить животных только с разрешения взрослых; формировать умение понимать простейшие взаимосвязи в природе; знакомить с правилами поведения в природе. | объяснения; беседы рассматривание картинок; чтение худож / литературы; дидактический игры совместный труд | Картинное лото, домино настольно-печатные игры; |
| 4 – 5 лет | Совершенствовать элементарные представления о способах взаимодействия с растениями и животными: рассматривать растения, не нанося им вред; наблюдать за животными, не беспокоя их и не причиняя им вреда; кормить животных только с разрешения взрослых; не гладить чужих животных; не приносить животных домой без разрешения взрослых; не брать на руки бездомных животных; формировать привычку экономить воду. Учить бережно относиться к природе, не сорить, не бросать мусор на улице. | объяснения, беседы; решение проблемных ситуаций; чтение худож / литературы; рассматривание иллюстраций; экспериментирование | сюжетно-ролевые игры; настольно-печатные игры; |
| 5 – 6 лет | Развивать навыки культуры поведения в природе (не загрязнять | - просмотр | -игра-экспериментирование; |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>окружающую природу, бережно относиться к растениям и животным); расширять представления о способах правильного взаимодействия с растениями и животными; дать детям представления о том, что в природе все взаимосвязано; Воспитывать умение одеваться по погоде.</p> | <p>телепередач; - проектная деятельность; - пешие прогулки; - тематические досуги; - театрализация; - экспериментирование</p> | <p>исследовательская деятельность - работа с макетом. - дидактический игры</p> |
|--|---|---|--|

Инструктор по физической культуре сталкивается с разными детьми по физическому состоянию здоровья, по темпераменту и поведенческим качествам. Поэтому очень важно профессионально подходить индивидуально к каждому ребенку. Для этого в рабочей программе отражается коррекционная работа на занятиях по физическому развитию.

Коррекционная работа

Модель коррекционно - развивающей работы представляет собой целостную систему.

Ее цель состоит в организации воспитательно - образовательной деятельности, включающей диагностический, профилактический и коррекционно - развивающий аспекты, обеспечивающие условно - возрастную норму интеллектуального и психического развития ребенка.

Задачи занятий по физической культуре с элементами корригирующей гимнастики:

- воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
- развивать основные физические способности (силу, ловкость, выносливость, быстроту и т.д.).
- развивать пространственно-координационные и ритмические способности.
- развивать коммуникативные навыки.
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивациях физических упражнений.
- выполнять последовательно упражнения по речевой инструкции.
- формировать умения произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции.

В учреждении работает психолог, который осуществляет коррекционную работу в каждой возрастной группе.

Цель рабочей программы педагога – психолога: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Задачи коррекционной работы педагога – психолога:

- забота об охране и укреплении здоровья детей;
- формирование у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью;
- воспитание в детях, родителях потребности в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

Средства реализации сотрудничества педагога – психолога с инструктором по физической культуре таковы:

1. проведение утренней стимулирующей гимнастики.
2. организация физкультурных занятий с элементами корригирующей гимнастики
3. диагностика физического развития детей.

Ожидаемые конечные результаты реализации рабочей программы:

- внедрение в практическую деятельность современных форм работы по физическому воспитанию детей;
- совершенствование комплексного подхода оздоровления дошкольников.

Основные принципы физкультурной работы . Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками. Принцип активности и сознательности – участие всего педагогического коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

Принцип дифференциации содержания педагогического процесса необходимо ориентировать на индивидуальные особенности каждого ребенка, темпы развития и физические возможности детей.

Утренняя стимулирующая гимнастика. Разработан комплекс утренней стимулирующей гимнастики с учетом коррекции. Структура утренней стимулирующей гимнастики:

- Упражнения на дыхание;
- Пантомима;
- Упражнения для кистей рук;
- Различные виды ходьбы;
- Оздоровительный бег;
- Подвижные игры;
- Релаксация.

В комплекс утренней стимулирующей гимнастики включаются традиционные упражнения имитационного характера: с предметами и без них; игровые упражнения, направлены на развитие внимания, требующие точности выполнения действий; оздоровительный бег и релаксация. Необходимость ее проведения обусловлена наблюдениями за состоянием детей в утренние часы приема: дети заторможенные, вялые, либо чрезмерно возбужденные и не могут сосредоточиться. Утренняя стимулирующая гимнастика позволит обрести положительное эмоциональное состояние и хороший тонус на целый день. Физкультурные занятия с элементами корригирующей гимнастики. На занятиях по физической культуре даются различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия; физические упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного психоэмоционального напряжения; оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приемы релаксации позволяют повысить резистентность организма ребенка к воздействию внешних факторов. Очень важно инструктору по физической культуре знать группу здоровья детей, с которыми приходится работать. Группы здоровья в дошкольном образовательном учреждении классифицируются детским врачом. Возрастная категория детей – это 3-6 лет. Ведь в обязательном порядке, перед началом посещения Учреждения, все малыши проходят медицинский осмотр у целого ряда врачей. Заключение о состоянии здоровья выдает педиатр, внимательно изучив анализы и записи других врачей. Это необходимо, чтобы определиться с направленностью учреждения, возможно, некоторым крохам необходимы особые условия или постоянное наблюдение медицинского работника.

2.6. Использование в работе регионального компонента

В последние годы идея духовно-нравственного воспитания приобретает все большее значение, становится задачей государственной важности. При этом акцент делается на воспитание любви к родному дому и природе, малой Родине. Знакомство детей с родным краем, формирует у них такие черты характера, которые помогут им стать патриотом и гражданином своей Родины. Ведь, яркие впечатления о родной природе, об истории родного края, полученные в детстве, нередко остаются в памяти человека на всю жизнь. Любовь к Родине начинается с чувства любви к своему селу. История села – это живая история, она отражается и в биографии семьи и в судьбе старшего поколения. Мы живем в селе с необыкновенной историей. И наша задача – с самых ранних лет заложить в детях не только интерес к истории нашего села, но и воспитать чувство уважения к нему, гордость за героические поступки старшего поколения, а так же за настоящее и будущее нового поколения. В непосредственно - образовательной деятельности, режимных моментах педагоги дают детям краеведческие сведения о родном селе, Баксанском районе, о республике КБР об истории его возникновения, о его достопримечательностях, климатических условиях.

В дошкольном образовании важным компонентом содержания обучения и воспитания является национально - региональный компонент. Дети, посещающие Учреждения, воспитываются в среде с национальным колоритом, знакомятся с произведениями устного народного творчества, играют в народные игры. Это способствует пробуждению в детях национального самосознания, воспитанию чувства любви и уважения к Родине, обучению основным правилам поведения в обществе.

Задачи использования регионального компонента в учебно – воспитательном процессе:

- Формирование представлений о традиционных для КБР видах спорта, спортивных, подвижных (народных) играх.
- Формирование интереса к спортивным событиям в своем селе, знаменитым спортсменам, спортивным командам.
- Совершенствование способов укрепления физического здоровья в климатических условиях КБР.
- Пробуждение интереса у детей к спортивным событиям России и КБР, к знаменитым спортсменам, командам.
- Обучение играм: «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты», «Коршун и цыплята», «Кошки-мышки», «Ручеек», «Обыкновенные жмурки», «Кривой петух», «Горелки», «Казачки - разбойники», «Золотые ворота», «Палочка-выручалочка» и др.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» с учетом национально - регионального компонента. предусматривает:

- развитие эмоциональной свободы, физической выносливости, смекалку, ловкость через традиционные игры и забавы народов КБР.
- организация двигательной активности детей при помощи подвижных народных спортивных игр, физических упражнений, соответствующих их возрастным особенностям;
- совершенствование физического развития детей через национальные праздники, народные игры.

2.7. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателю важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно;
- постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям.

Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае; - поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;

- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно - исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно -временные, причинно - следственные и родовидовые отношения.

Способы поддержки детской инициативы проявляются в побуждении детей к свободной самостоятельной деятельности: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия; комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, воздушные ванны, ходьба босиком по корригирующим дорожкам до и после сна, утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

2.8. Реализация комплексно – тематического принципа построения образовательного процесса

В соответствии с требованиями ФГОС основная образовательная программа должна основываться на комплексно- тематическом принципе построения образовательного процесса. Главная задача нового планирования – сделать жизнь детей интересной, связать ее с окружающей действительностью.

Реализация комплексно - тематического принципа планирования невозможна вне взаимосвязи с принципом интеграции. Под интеграцией понимается состояние (или процесс, ведущий к такому состоянию) связанности, взаимопроникновения и взаимодействия отдельных образовательных областей, обеспечивающих целостность образовательного процесса. Таким образом, полноценная реализация темы невозможна без интеграции не только содержания дошкольного образования, но и ее организационных форм. Темы, в рамках которых решаются образовательные задачи, должны быть социально значимы для общества, семьи, государства, с другой стороны вызывать личностный интерес детей (по крайней мере, большую часть), обеспечивающий мотивацию образовательного процесса «здесь и сейчас». Тема моего самообразования как инструктора по физической культуре на новый учебный год - «Физическое развитие детей в игровой деятельности». Игра ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста. Работая над составлением рабочей программы и перспективного плана по возрастным группам приходится сталкиваться с использованием комплексно – тематического принципа в работе по физической культуре.

Каждое занятие инструктора (3 раза в неделю в каждой группе) имеет свое тематическое название, которое согласуется с темами комплексно – тематического планирования в Учреждении. Таким образом, работа инструктора по ФИЗО и воспитателя группы ведется в тесном сотрудничестве. Образовательный процесс в Учреждении строится: на использовании современных личностно - ориентированных технологий, направленных на партнёрство, сотрудничество педагога и ребёнка; на адекватных возрасту формах работы с детьми, максимальном развитии всех специфических детских видов деятельности и, в первую очередь, игры как ведущего вида деятельности ребенка-дошкольника.

Содержание Образовательной программы реализуется с учетом принципа интеграции образовательных областей и комплексно- тематического принципа построения воспитательно - образовательного процесса, который предусматривает объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой «темы». Освоение детьми определенного содержания завершается организацией итогового события: физкультурного досуга, праздника, соревнования.

Темы комплексно – перспективного плана по неделям на 2023 – 2024 учебный год

| № | Тема | Сроки |
|-----------|---|---------------------|
| 1 | « До свидание лето!» | 1 неделя сентября |
| 2 | «Здравствуй, детский сад!» (детский сад, дружба) | 2 неделя сентября |
| 3 | « Осенние приметы», « Ранняя осень» | 3 неделя сентября |
| 4 | « Мое село - Цветочное» | 4 неделя сентября |
| 5 | «Осень золотая» (осенние явления в природе). Дары осени: овощи, фрукты, грибы, ягоды. Дары леса.Заготовки на зиму. | 1-4 неделя октября |
| 6 | «День народного единства» Моя Родина – КБР (транспорт) | 1 неделя ноября. |
| 7 | «Поздняя осень» | 2 неделя ноября. |
| 8 | « Поведение животных и птиц осенью» | 3 неделя ноября. |
| 9 | «Мой дом, моя семья» (семья, дом в котором я живу, мебель) | 4 неделя ноября. |
| 10 | «Зимушка-краса. Новогодний праздник» (зимние приметы, зимние забавы, зимующие птицы, животные зимой, игры и игрушки, новогодний праздник) | 1-4 неделя декабря. |
| 11 | «Братья наши меньшие» (дикие животные, домашние животные, дикие птицы, домашние птицы, деревенский двор.) | 2-4 неделя января. |
| 12 | « Зимние забавы» | 1-2 неделя февраля |
| 13 | «Моя родина – Россия» (Россия, народные промыслы, защитники отечества). | 3 неделя февраля |
| 14 | «В здоровом теле – здоровый дух» (неделя здоровья) | 4 неделя февраля |
| 15 | «Наши мамы» (профессии, 8 марта) | 1-2 неделя марта |
| 16 | «Весна» , « Весна идет – весне дорогу» (весенние приметы, деревья и кустарники, цветы) | 3-4 неделя марта. |
| 17 | «От улыбки станет всем светлей» (День смеха) | 1 неделя апреля. |
| 18 | «Наша планета» (Планета Земля, Космос)«Морские обитатели» (мировой океан) | 2 – 3 неделя апреля |
| 19 | Дети и театр (мультфильм « Немо», темы по ОБЖЗД) | 4 неделя апреля |
| 20 | «День победы» | 1-2 неделя мая. |
| 21 | Экологическая неделя. Море, горы, лес | 3 - неделя мая. |
| 22 | Спортивные игры и забавы. День защиты детей | 4 - неделя мая. |

2.9. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

В области физического воспитания воспитатель и инструктор по физической культуре активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия воспитатель способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми. Педагог помогает родителям понять возможности организации образования ребенка в будущем, определить характер особенности его индивидуального образовательного маршрута в условиях школьного обучения.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников таковы:

- Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.
- Познакомить родителей с особенностями подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.
- Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитию положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.
- Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения.

Семья и детский сад - социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений). Наша задача - помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям). Один из путей решения задач - совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В Учреждении разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых. В детском саду проводятся: физкультурные занятия, развлечения и праздники, проекты, направленные на приобщение к здоровому образу жизни. В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях: утреннюю гимнастику, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия. В дошкольных группах используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия). Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу - воспитание здорового человека, как физически, так и духовно. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в области физического воспитания характерны тем, что инструктор по физкультуре, воспитатель, музыкальный руководитель и педагог – психолог активно вовлекают родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогают устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряют активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм взаимодействия педагог способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми. Педагог помогает родителям понять возможности организации образования ребенка в будущем, определить особенности организации его индивидуального образовательного маршрута в условиях школьного обучения.

III. Организационный раздел:

3.1. Режим дня и система физкультурно - оздоровительной работы. Организация двигательного режима.

Ведущим фактором укрепления здоровья является выполнение режима дня. Физиологически правильно построенный режим имеет важнейшее значение для предупреждения утомления и охраны нервной системы детей; создаёт предпосылки для нормального протекания всех жизненно - значимых процессов в организме. Режим дня в группе соответствует возрастным психофизиологическим особенностям ребёнка, представляет собой оптимальное сочетание режимов бодрствования и сна в течение дня при реализации принципа рационального чередования различных видов деятельности и активного отдыха.

Основные физиологические принципы построения режима дня соблюдаются в рамках медико-педагогических требований, определяющих регламентацию умственных и физических нагрузок, своевременный отдых, сон, пребывание детей на воздухе, регулярный приём пищи, достаточный объём двигательной активности. В построении ежедневной организации жизни и деятельности детей учитываются возрастные и индивидуальные особенности дошкольников и социальный заказ родителей (законных представителей), предусматриваются лично - ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности. Режим дня составлен с расчетом на 12 - часовое (7.00-19.00) пребывание ребенка в дошкольных группах при пятидневной рабочей неделе. В режиме учитываются климатические условия (в течение года режим дня меняется дважды). Продолжительность ежедневных прогулок в холодный период составляет 3 часа 35 минут в день. В холодный период прогулки организовываются 2 раза в день: в первую половину дня – после НОД и до обеда, во вторую половину дня - после сна до ухода детей домой. В отличие от зимнего в летний оздоровительный период увеличивается время пребывания детей на прогулке. Приём детей осуществляется на улице, там же проводится утренняя зарядка, после завтрака и до обеда дети находятся на улице. Летне - оздоровительные мероприятия проводятся там же. Вторая прогулка организована после ужина и до ухода детей домой. При благоприятных погодных условиях прогулка в летний период составляет 7 часов 15 минут. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещение.

Непосредственно образовательная деятельность

Занятия по физкультуре проводятся во всех возрастных группах 3 раза в неделю – 2 раза в помещении и 1 раз на воздухе. Продолжительность занятий: 2 младшая - 15 минут, средняя группа – 20 минут, старшая группа – 25 минут, подготовительная группа – 30 минут. Во второй половине дня проводятся игры и развлечения.

Реализация задач по физическому воспитанию осуществляется через основные формы организованной образовательной деятельности с учетом учебного плана.

Формы образовательной деятельности в дошкольных группах (2-6 лет)

Образовательная деятельность в группах дошкольного возраста проходит через виды детской деятельности, приемлемые для детей 2-6 лет:

- Непосредственное групповое, подгрупповое, индивидуальное обучение воспитанников в совместной деятельности взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей.
- Образовательная деятельность в режимные моменты.
- Самостоятельной игровой деятельности детей во взаимодействии с развивающей средой группы.

Формы работы, соответствующие видам детской деятельности

| Виды детской деятельности | Формы работы |
|---------------------------|---|
| Двигательная | Подвижные игры. Игровые упражнения. Спортивные соревнования. Динамический час. Физкультурные праздники и досуги. Физминутки. Самостоятельная двигательная деятельность детей. Интегрированные физкультурные занятия: с развитием речи, с познавательными занятиями и музыкой. |
| Игровая | Сюжетно – ролевые игры. Игры с правилами. |

При планировании следует учитывать интеграцию образовательных областей, комплексно-тематическое планирование, учитывать задачи 5 образовательных областей, формы работы по всем видам детской деятельности.

Система физкультурно-оздоровительной работы.

Полноценное развитие ребенка невозможно без физического воспитания. В связи с этим, физкультурно - оздоровительная работа в дошкольных группах имеет большое значение, как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков, являющихся значимыми компонентами в познавательном и эмоциональном развитии детей. Культивирование здорового образа жизни - основы здоровья как личностного ресурса успешности: вот основная задача всей физкультурно-оздоровительной деятельности Учреждения. Физкультурно - оздоровительная деятельность также является значимым ресурсом для формирования адекватных гендерных моделей поведения.

Исходя из обозначенных положений, в Учреждении выстроена следующая модель физкультурно-оздоровительной деятельности:

Комплексная система оздоровительной работы:

| Выполнение гигиенических требований | Организация рационального питания | Система закаливания | Валеологическое направление |
|---|---|---|--|
| Учет заболеваемости по группам; Соблюдение режима дня; Требования к благоустройству Учреждения для детей; Основы формирования ЗОЖ; Медицинское и санитарно – эпидемиологическое обеспечение | Гигиена приема пищи; Эстетическое оформление сервировки столов; Введение свежих фруктов, соков в рацион питания; Соблюдение питьевого режима; Правильность расстановки мебели во время приема пищи; | Утренний прием на воздухе; Облегченная форма одежды; Соблюдение режима двигательной активности; Ходьба босиком до и после сна по ребристым дорожкам; Гимнастика после сна; Одностороннее проветривание | Воспитание бережного отношения к своему здоровью; Знакомство с правилами личной гигиены; Знакомство с экологическими проблемами; |

| | | | |
|---|---|--|---|
| детей; Формирование гигиенических навыков у детей. | Индивидуальный подход к детям во время еды; Формирование культурных навыков приемы пищи. | Воздушные, солнечные ванны; Водные процедуры (обливание ног, полоскание рта); Использование фито чаев. | Природные друзья: Солнце, Воздух, Вода и Пища; Природные помощники – лекарственные растения. |
|---|---|--|---|

Количество занятий и время, затраченное на двигательную активность в течение недели

| № п/п | Виды занятий | 1-ая младшая группа | | 2-ая младшая группа | | Средняя группа | | Старшая группа | |
|-------|-------------------------------------|---------------------|-------------|---------------------|-------------|----------------|-------------|----------------|-------------|
| | | кол-во занятий | время (мин) | кол-во занятий | время (мин) | кол-во занятий | время (мин) | кол-во занятий | время (мин) |
| 1. | Физкультурное | 3 | 30 | 3 | 45 | 3 | 60 | 3 | 75 |
| 2. | Музыкальное | 2 | 20 | 2 | 30 | 2 | 40 | 2 | 50 |
| 3. | Утренняя гимнастика | 5 | 25 | 5 | 35 | 5 | 50 | 5 | 60 |
| 4. | Физкультминутка | 7 | 14 | 7 | 14 | 7 | 14 | 10 | 30 |
| 5. | Двигательная активность на прогулке | 5 | 125 | 5 | 250 | 5 | 255 | 5 | 265 |
| 6. | Упражнения после сна | 5 | 20 | 5 | 30 | 5 | 30 | 5 | 50 |
| 7. | Итого за неделю (в час) | | 4,3 | | 7,1 | | 7,5 | | 9,2 |

Организация двигательной активности дошкольника в режиме дня

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки. Одна из основных причин данных заболеваний – малоподвижный образ жизни ребенка. В связи с этим необходимо уже с дошкольного возраста приучать детей вести активный образ жизни. По мнению психологов: маленький ребёнок – деятель! И деятельность его выражается прежде всего в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Федеральными государственными требованиями к структуре основной образовательной программы определены качественные характеристики выпускника детского сада как физически развитого, «...у ребенка должны быть сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности...».

Задача педагогов дошкольных учреждений - создание всех необходимых условий для того, чтобы дошкольники росли физически здоровыми и крепкими.

Для организации двигательной активности детей в режиме дня необходимо создать все возможные условия для развития и оздоровления детей:

- физкультурный зал, оснащённый необходимым инвентарём и оборудованием,
- физкультурные уголки в групповых комнатах,
- дорожки здоровья.
- участок для прогулок должен иметь веранды, скамейки, горки, лианы, турникеты, лестницы для лазания, беговые дорожки.
- физкультурная площадка на территории детского сада оборудованная всем необходимым для занятий и двигательной активности детей (волейбольная и баскетбольная площадки, беговая дорожка, песочная яма для прыжков в длину, шведские лестницы разной высоты, гимнастические брёвна, скамейки, разновысотные столбики, оборудование для развития координаций движений).
- каждая группа должна иметь достаточное количество выносного материала (мячи разных размеров, скакалки, клюшки, спортивные игры).

Создание здорового образа жизни для ребёнка в дошкольных группах является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание.

Очень важно рационально организовать режим в детском саду для того, чтобы дети как можно больше находились в движении.

Физкультурно - оздоровительные мероприятия во всех группах проводятся ежедневно в соответствии с графиком двигательной активности.

По плану осуществляется и контроль их реализации.

Формы физкультурно - оздоровительной работы стали более разнообразны.

| Форма организации двигательной активности в режиме дня | Младшие группы | Средние группы | Старшие группы | Подготовительные группы |
|---|---|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Зарядка, утренняя гимнастика | 6-8 минут | 6-8 минут | 8-10 минут | 10-12 минут |
| Упражнения после дневного сна, гимнастика после сна | 5-10 минут | 5-10 минут | 5-10 минут | 5-10 минут |
| Подвижные игры | 6-10 минут 2-4 раза в день | 10-15 минут 2-4 раза в день | 15-20 минут 2-4 раза в день | 15-20 минут 2-4 раза в день |
| Спортивные игры | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю | | | |
| Спортивные упражнения | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю | | | |
| Физкультурные упражнения на прогулке | 10-12 минут | 10-15 минут | 10-15 минут | 10-15 минут |
| Спортивные развлечения | 20 минут в месяц | 30 минут в месяц | 30 минут в месяц | 40-50 минут в месяц |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

Гимнастика после сна– «гимнастика пробуждения». Упражнения начинаются из положения лёжа, затем сидя и постепенно дети встают, выполняя упражнения возле кровати.

Для закаливания организма, регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата и дыхательной системы очень важна **утренняя гимнастика**. Она проводится в различной форме: традиционная, игровая, гимнастика с использованием различных предметов. В детском саду у каждого воспитателя есть комплекс утренней гимнастики в соответствии с возрастом детей.

Занятия инструктора по физкультуре и воспитателей организованы таким образом, чтобы были включены различные виды деятельности, малоподвижные игры и физкультминутки.

Положительный оздоровительный эффект возможен при регулярном проведении **организованной двигательной деятельности**, где учитывается соблюдение принципов постепенности, повторяемости и системности физических нагрузок. Обязательными являются упражнения для улучшения осанки и развития гибкости позвоночника.

Для предупреждения утомляемости и снижения работоспособности проводятся **динамические паузы**. Они помогают снять напряжение у детей во время длительного статического напряжения.

Также проводятся **физкультминутки, пальчиковые игры, упражнения на дыхание, гимнастика для глаз, артикуляционная гимнастика**. Данные виды двигательной активности применяются во время организационных моментов, во время перехода от динамичных игр к более спокойным, переключения детей к другим видам деятельности.

В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. **Прогулка** благоприятное время для проведения индивидуальных работ с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. Для прогулки подбираются **подвижные игры** с учётом возраста детей. Игры должны включать различные виды движений (бег, метание, прыжки и т.д.) и содержать интересные двигательные игровые задания. **Дозированные бег и ходьба** на прогулке – один из способов тренировки и совершенствования выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества. Перед дневным сном следует проводить **релаксационные упражнения**. Они используются для снятия напряжения в мышцах, вовлечённых в различные виды активности. Во вторую половину дня больше времени отводится самостоятельной двигательной деятельности детей. Здесь могут помочь физкультурные уголки, которые должны быть во всех группах.

Организация двигательного режима

| Формы организации | 1Младшая группа | 2Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа |
|--|-----------------|-----------------|----------------|----------------|
| Утренняя гимнастика | 6-8 минут | 6-8 минут | 6-8 минут | 8-10 минут |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин | 3-5 мин |
| Физминутка во время занятия | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин |
| Динамическая пауза между занятиями | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| Подвижная игра на прогулке | 6-10 мин | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин |
| Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | 8-10 мин | 8-10 мин | 10-12 мин | 10-15 мин |

| | | | | |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Динамический час на прогулке | 15-20 мин | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин |
| Физкультурные занятия | 15-20 мин | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин |
| Музыкальные занятия | 15-20 мин | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин |
| Гимнастика после дневного сна | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин |
| Спортивные развлечения | 20м -1 раз/мес | 20м -1 раз/мес | 30 м -1 раз/мес | 30 м -1 раз/мес |
| Спортивные праздники | 20 м - 2 раза/год | 20 м - 2 раза/год | 40 м -2/год | 60-90 м - 2/год |
| День здоровья | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |
| Подвижные игры во 2 половине дня | 6-10 мин | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин |
| Походы | - | - | - | 1 ч -1 р /квар |
| Прогулки | ежедневно- 2ч 50м | ежедневно- 2ч 50м | ежедневно- 2ч 55м | ежедневно- 2ч 65м |
| Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

3.2. Учебный план. Расписание непосредственной образовательной деятельности.

| | |
|--|----------------------|
| Организованная образовательная деятельность | |
| Базовый вид деятельности | Периодичность |
| Физическое развитие | 3 раза в неделю |
| Образовательная деятельность в ходе режимных моментов | |
| Утренняя гимнастика | ежедневно |
| Комплексы закаливающих процедур | ежедневно |
| Гигиенические процедуры | ежедневно |
| Прогулки | ежедневно |

3.3. Планирование работы с детьми

3.3.1. Годовое планирование по «Физическому развитию»

1-ая младшая группа

| № НОД | Тема | Количество часов |
|----------|-------------------------------------|---------------------|
| 1 | В гости в к лесовику | 1 |
| 2 | Путешествие в сказочный лес. | 1 |
| 3 | Путешествие к птицам в осенний лес. | 1 |
| 4 | Отправимся на поиски птички | 1 |
| 5 | Лесное путешествие | 1 |
| 6 | Путешествие по лесу | 1 |
| 7 | Пропали жучки | 1 |
| 8 | В гости к Медведю. | 1 |
| 9 | Путешествие в лесное царство. | 1 |
| 10 | В гости к мячам. | 1 |

| | | |
|----|-----------------------------|---|
| 11 | Ловкий шофер | 1 |
| 12 | Путешествие на автомобиле | 1 |
| 13 | Самый ловкий. | 1 |
| 14 | Пропал зайчик | 1 |
| 15 | Превратимся в птиц. | 1 |
| 16 | В гости к медведю. | 1 |
| 17 | Отправимся в лес. | 1 |
| 18 | Поход по осеннему лесу. | 1 |
| 19 | К нам в гости пришла белка. | 1 |
| 20 | В гости к белке. | 1 |
| 21 | В гости к мишке | 1 |
| 22 | В гости к мышке | 1 |
| 23 | В гости пришла кошка | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 24 | К нам в гости пришел мишка и принес флажки. | 1 |
| 25 | Нам мишка принес кубик | 1 |
| 26 | В осенний лес. | 1 |
| 27 | К нам в гости пришла белка и принесла нам кубик. | 1 |
| 28 | К нам в гости пришел зайчик. | 1 |
| 29 | В гости к зайчику. | 1 |
| 30 | К нам в гости пришла лягушка. | 1 |
| 31 | К нам в гости пришла лягушка. | 1 |
| 32 | К нам в гости пришла кошка. | 1 |
| 33 | В гости к кошке Мурке. | 1 |
| 34 | В гости к феи спорта. | 1 |
| 35 | К нам в гости пришел зайчик и принес нам обручи. | 1 |
| 36 | Мишка принес обручи | 1 |

| | | |
|----|---------------------------------------|---|
| 37 | пришли в гости Медвежата. | 1 |
| 38 | Медвежонок принес кубик | 1 |
| 39 | Путешествие по осеннему лесу. | 1 |
| 40 | Путешествие в зимний лес. | 1 |
| 41 | Собачка Кнопка принесла кольца. | 1 |
| 42 | Спортивное кольцо. | 1 |
| 43 | В гости к обручу. | 1 |
| 44 | Веселый воробышек. | 1 |
| 45 | Спортивное кольцо | 1 |
| 46 | Спортивный мяч. | 1 |
| 47 | В гости пришел кот Матроскин. | 1 |
| 48 | Пропал лягушонок? Давайте его найдем? | 1 |
| 49 | Веселый кубик. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 50 | Пропал кубик | 1 |
| 51 | В зимнее царство. | 1 |
| 52 | давайте найдем цветные флажки | 1 |
| 53 | В гости к Серенькому зайчику. | 1 |
| 54 | В гости к зайчику. | 1 |
| 55 | Путешествие на автомобиле. | 1 |
| 56 | Давайте зайчика доведем до дома | 1 |
| 57 | К зайке в гости. | 1 |
| 58 | Давайте попрыгаем как лягушка | 1 |
| 59 | В гости пришла Мышка. | 1 |
| 60 | В лес. | 1 |
| 61 | К нам в гости пришел Мишка. | 1 |
| 62 | Мы с вами отправимся в лесное царство. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 63 | В гости к медведю. | 1 |
| 64 | В гости к зайчику на Поезде. | 1 |
| 65 | В царство зимнего леса. | 1 |
| 66 | В страну волшебства. | 1 |
| 67 | Вместе с котом Матроскиным. | 1 |
| 68 | В зоопарк. | 1 |
| 69 | В спортивное царство мячей. | 1 |
| 70 | В спортивное царство вместе с флажками. | 1 |
| 71 | В спортивное царство по лесной дорожке. | 1 |
| 72 | Превратимся в птиц. | 1 |
| 73 | В лес с гимнастическими палками. | 1 |
| 74 | На лесную полянку. | 1 |
| 75 | Путешествие по лесной полянке. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 76 | В лес. | 1 |
| 77 | Прогулка по весеннему лесу. | 1 |
| 78 | Путешествие по весеннему лесу и лесной полянке. | 1 |
| 79 | В путешествие на воздушном шаре. | 1 |
| 80 | Отправляемся в гости до волшебных кубиков. | 1 |
| 81 | Путешествие в лес. | 1 |
| 82 | В гости к мышке. | 1 |
| 83 | В страны волшебного кубика. | 1 |
| 84 | Пропал кубик давайте его найдем? | 1 |
| 85 | В гости к волшебным мячам. | 1 |
| 86 | В гости к мячам. | 1 |
| 87 | Превратимся в лошадок. | 1 |
| 88 | Превратимся в комаров | 1 |

| | | |
|-----|-----------------------------|---|
| 89 | В гости к волшебному обручу | 1 |
| 90 | Путешествие в весенний лес | 1 |
| 91 | Превратимся в птичек | 1 |
| 92 | В гости к волшебным мячам. | 1 |
| 93 | В гости к волшебному кубику | 1 |
| 94 | Веселые жучки | 1 |
| 95 | В лесное путешествие | 1 |
| 96 | По лесной дорожке | 1 |
| 97 | К зайке в гости | 1 |
| 98 | К мишке в гости | 1 |
| 99 | К волшебным мячам | 1 |
| 100 | К волшебным кубикам | 1 |
| 101 | В лесное путешествие | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 102 | Отправляемся на прогулку по лесным дорожкам | 1 |
| 103 | В гости к кукле Маши | 1 |
| 104 | Отправляемся в гости к волшебным мячам | 1 |
| 105 | В гости к зайчику. | 1 |
| 106 | В гости к мишке | 1 |
| 107 | Путешествие на автомобиле | 1 |
| 108 | Волшебный кубик | 1 |

2-ая младшая группа

| № НОД | Тема | Количество часов |
|----------|--|---------------------|
| 1 | Ориентировка в пространстве, ходьба по уменьшенной площади опоры. | 1 |
| 2 | Ходьба и бег в прямом направлении. Прыжки на двух ногах. | 1 |
| 3 | Действие по сигналу воспитателя. Отталкивание мяча при прокатывании. | 1 |
| 4 | Ориентировка в пространстве. Лазание под шнур. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 5 | На воздухе | 1 |
| 6 | На воздухе | 1 |
| 7 | Равновесие. Прыжки. | 1 |
| 8 | Прыжки. Отталкивание мяча при прокатывании. | 1 |
| 9 | Ходьба и бег. Ползание. | 1 |
| 10 | Координация движений. Ползание на четвереньках. Равновесие. | 1 |
| 11 | Ходьба и бег. Подпрыгивание на двух ногах на месте. | 1 |
| 12 | Прыжки. Отталкивание мяча при прокатывании. | 1 |
| 13 | Ориентировка в пространстве. Подлезание под шнур. | 1 |
| 14 | Равновесие. Ползание на четвереньках. | 1 |
| 15 | На воздухе | 1 |
| 16 | На воздухе | 1 |
| 17 | На воздухе | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 18 | На воздухе | 1 |
| 19 | Прыжки на полусогнутые ноги. Равновесие. | 1 |
| 20 | Ходьба в колонне по одному с заданием. Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу. | 1 |
| 21 | Прокатывание мяча между предметами. Ползание. | 1 |
| 22 | Ползание. Равновесие. | 1 |
| 23 | Равновесие. Прыжки на полусогнутые ноги. | 1 |
| 24 | .Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу. | 1 |
| 25 | Ползание. Прокатывание мяча. | 1 |
| 26 | Ползание. Равновесие. | 1 |
| 27 | На воздухе | 1 |
| 28 | На воздухе | 1 |
| 29 | На воздухе | 1 |
| 30 | На воздухе | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 31 | Ходьба и бег враспынную. Ориентировка в пространстве. Прыжки. | 1 |
| 32 | Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча. | 1 |
| 33 | Прокатывание мяча между предметами. Лазание под дугу. | 1 |
| 34 | Ползание на повышенной опоре . Равновесие. | 1 |
| 35 | Ориентировка в пространстве. Прыжки. | 1 |
| 36 | Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча. | 1 |
| 37 | Прокатывание мяча между предметами. Лазание под дугу. | 1 |
| 38 | Ползание на повышенной опоре. Равновесие. | 1 |
| 39 | На воздухе | 1 |
| 40 | На воздухе | 1 |
| 41 | На воздухе | 1 |
| 42 | На воздухе | 1 |
| 43 | Равновесие. Прыжки на двух ногах. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 44 | Прыжки на двух ногах между предметами. Прокатывание мяча. | 1 |
| 45 | Катание мяча друг другу. Ползание. | 1 |
| 46 | Ходьба по уменьшенной площади опоры. Ползание под дугу не касаясь руками пола. | 1 |
| 47 | Равновесие. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. | 1 |
| 48 | Прыжки на двух ногах между предметами. Прокатывание мяча. | 1 |
| 49 | На воздухе | 1 |
| 50 | На воздухе | 1 |
| 51 | На воздухе | 1 |
| 52 | Координация движений. Прыжки, с продвижением вперёд. | 1 |
| 53 | Прыжки с высоты. Упражнения с мячом. | 1 |
| 54 | Бросание мяча через шнур. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. | 1 |
| 55 | Лазание. Равновесие. | 1 |
| 56 | Прыжки из обруча в обруч. Ходьба переменным шагом через шнур. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 57 | Бросание мяча через шнур. Подлезание под шнуром. | 1 |
| 58 | Пролезание в обруч. Равновесие. | 1 |
| 59 | Ловля мяча. Ползание на четвереньках. | 1 |
| 60 | На воздухе | 1 |
| 61 | На воздухе | 1 |
| 62 | На воздухе | 1 |
| 63 | На воздухе | 1 |
| 64 | Прыжки между предметами. Ходьба по ограниченной площади опоры. | 1 |
| 65 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 66 | Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание на повышенной опоре. | 1 |
| 67 | Координация движений. Ползание. Равновесие. | 1 |
| 68 | Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Бросание мяча. | 1 |
| 69 | Перешагивание через бруски. Влезание на наклонную лестницу. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 70 | Прыжки в длину с места. Прокатывание мяча между предметами. | 1 |
| 71 | Равновесие. Прыжки вперёд. | 1 |
| 72 | На воздухе | 1 |
| 73 | На воздухе | 1 |
| 74 | На воздухе | 1 |
| 75 | На воздухе | 1 |
| 76 | Упражнения с мячом. Прыжки. | 1 |
| 77 | Прыжки через шнуры. Равновесие. | 1 |
| 78 | Упражнения в ползании и с мячом. | 1 |
| 79 | Ползание между предметами. | 1 |
| 80 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 81 | Бросание мяча. | 1 |
| 82 | Бросание мяча вверх. Ползание по доске. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 83 | Влезание на наклонную лесенку. | 1 |
| 84 | На воздухе | 1 |
| 85 | На воздухе | 1 |
| 86 | На воздухе | 1 |
| 87 | На воздухе | 1 |
| 88 | Ориентировка в пространстве. | 1 |
| 89 | Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча. | 1 |
| 90 | Ползание по гимнастической скамейке. Бросание мяча вверх и ловля. | 1 |
| 91 | Лазание по наклонной лесенке. | 1 |
| 92 | На воздухе | 1 |
| 93 | На воздухе | 1 |
| 94 | Лазание на стенку | 1 |
| 95 | Лазание на стенку | 1 |

| | | |
|-----|-----------------------------------|---|
| 96 | Бег | 1 |
| 97 | Ходьба по гимнастической скамейке | 1 |
| 98 | Игры с мячом | 1 |
| 99 | Бег | 1 |
| 100 | Прыжки в длину с места | 1 |
| 101 | Прыжки в длину с места | 1 |
| 102 | Бег | 1 |
| 103 | Игры с мячами | 1 |
| 104 | Пролезание в обруч | 1 |
| 105 | Ходьба и бег по одному | 1 |
| 106 | Ходьба на скамье | 1 |
| 107 | Колонны | 1 |
| 108 | Ходьба и бег | 1 |

Средняя группа

| № НОД | Тема | Количество часов |
|-------|-----------------------------------|------------------|
| 1-3 | «Мой весёлый, звонкий мяч» | 3 |
| 4-6 | «Весёлые воробышки» | 3 |
| 7-9 | «Волшебное колесо» | 3 |
| 10-12 | «В гости к ёжику» | 3 |
| 13-15 | «Цыплята» | 3 |
| 16-18 | «В цирке» | 3 |
| 19-21 | «Гриб Боровик» | 3 |
| 22-24 | «Ёжик, ёжик, ни головы, ни ножек» | 3 |
| 25-27 | «Мы - медвежата» | 3 |
| 28-30 | «Мы – весёлые игрушки» | 3 |
| 31-33 | «В гости к солнышку» | 3 |
| 34-36 | «Путешествие на поезде» | 3 |
| 37-39 | «В гости к снеговика» | 3 |
| 40-45 | «К нам пришел доктор Пилюлькин» | 6 |
| 46-48 | «Летчики» | 3 |
| 49-51 | «В лес за елкой» | 3 |
| 52-54 | «Веселые кегли» | 3 |
| 55-57 | «Мой веселый, звонкий мяч» | 3 |
| 58-60 | «Веселые лошадки» | 3 |
| 61-63 | «Самолеты» | 3 |
| 64-66 | « Веселые танкисты» | 3 |

| | | |
|---------|--------------------|---|
| 67-69 | «Пограничники» | 3 |
| 70-72 | «Снежный городок» | 3 |
| 73-75 | «Весна в лесу». | 3 |
| 76-78 | « Зайчата» | 3 |
| 79-81 | «Кап-капель» | 3 |
| 82-84 | «Весенний ручеек» | 3 |
| 85-87 | «Встречаем весну» | 3 |
| 88-90 | « Игры на лужайке» | 3 |
| 91-93 | «Доктор Пилюлькин» | 3 |
| 94-96 | « Скворцы» | 3 |
| 97-99 | «День Победы» | 3 |
| 100-102 | «Мы спортсмены» | 3 |
| 103-105 | « Скоро лето» | 3 |
| 106-108 | «Летние забавы» | 3 |

Старшая группа

| № НОД | Тема | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1 | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2—3 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10-12 раз). | 1 |
| 2 | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах . | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 3 | <i>Игровые упражнения:</i> «Пингвины» «Не промахнись». «По мостику». | 1 |
| 4 | 1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета». 2. Броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты. | 1 |
| 5 | 1. Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета». 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза). | 1 |
| 6 | «Передай мяч». «Не задень» | 1 |
| 7 | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза) 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10-15 раз). | 1 |
| 8 | 1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. 2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени. 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. | 1 |
| 9 | «Не попадись». «Мяч о стенку». | 1 |
| 10 | 1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5—6 раз). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины (дистанция 3—4 м). | 1 |
| 11 | 1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5—6 раз). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2—3 раза). | 1 |
| 12 | <i>Игровые упражнения.</i> «Поймай мяч». «Будь ловким». | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 13 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ —от груди). | 1 |
| 14 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2—3 шага). Повторить 2—3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2—3 раза. 3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч (10—12 раз). | 1 |
| 15 | <p>отбивание мяча правой и левой рукой на месте ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой;</p> | 1 |
| 16 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Дети строятся перед гимнастическими скамейками в шеренгу на расстоянии одного шага. | 1 |
| 17 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м). 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка). | 1 |
| 18 | <p>Игровые упражнения. «Проведи мяч» (баскетбольный вариант). «Мяч водящему». «Не попадись». Игровое упражнение с прыжками.</p> | 1 |
| 19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз). 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3—4 раза). 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2—3 раза). | 1 |
| 20 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз). 2. Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2-3 раза. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2—3 раза). | 1 |
| 21 | <p>«Пас друг другу». «Отбей волан». «Будь ловким» (эстафета).</p> | 1 |
| 22 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4—5 раз). | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 23 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову). 3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2—3 раза. | 1 |
| 24 | <p>Игровые упражнения.</p> <p>«Посадка картофеля».</p> <p>«Попади в корзину» (баскетбольный вариант).</p> <p>«Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 метров).</p> | 1 |
| 25 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 метра). Повторить два раза. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2—2,5 м. | 1 |
| 26 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, переключая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2—3 раза). 2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2—3 раза). 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой. | 1 |
| 27 | <p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Мяч о стенку»</p> <p>«Поймай мяч».</p> <p>«Не задень».</p> | 1 |
| 28 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4—5 метров. Повторить 2—3 раза. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2—3 раза. 3. Введение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 метров), повторить 2—3 раза. | 1 |
| 29 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг). 3. Введение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см), повторить 2 раза. | 1 |
| 30 | <p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Мяч водящему». «По мостику».</p> | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 31 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2—3 раза. | 1 |
| 32 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2-3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2—3 раза. | 1 |
| 33 | «Перебрось и поймай». «Перепрыгни — не задень». | 1 |
| 34 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5—6 раз. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза. | 1 |
| 35 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой). 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой. | 1 |
| 36 | <p>Игровые упражнения.</p> <p>«Мяч о стенку».</p> <p>«Ловишки-перебежки».</p> | 1 |
| 37 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2—3 раза. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10—12 раз. | 1 |
| 38 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м). 3. Переброска мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей). | 1 |
| 39 | <p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Кто дальше бросит»</p> <p>«Не задень».</p> | 1 |
| 40 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2—3 раза. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | | |
| 41 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. 2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м), повторить 2 раза. 3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2—3 раза. | 1 |
| 42 | <p><i>Игровые упражнения.</i> «Метко в цель». «Кто быстрее до снеговика». «Пройдем по мосточку».</p> | 1 |
| 43 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза. | 1 |
| 44 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10—12 раз. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове. | 1 |
| 45 | <p><i>Игровые упражнения.</i> «Метко в цель».</p> | 1 |
| 46 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) 3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см). | 1 |
| 47 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 р). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раз). | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 48 | <i>Игровые упражнения.</i> Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. Вторая группа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. «По дорожке». | 1 |
| 49 | 1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2-3 раза. 3. Метание — броски мяча в шеренгах. | 1 |
| 50 | 1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние Между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить 2 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10—15 раз. | 1 |
| 51 | Первая группа детей, разбившись на пары (катают друг друга на санках). Вторая группа выполняет шаги на лыжах вправо и влево «Сбей кеглю». «Бросили!» — дети метают снежки, | 1 |
| 52 | 1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх. | 1 |
| 53 | 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз. 2. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и под-лезание под дугу в группировке. 3. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м. | 1 |
| 54 | <i>Игровые упражнения.</i> «Кто быстрее». «Пробеги — не задень». | 1 |
| 55 | 1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. | 1 |
| 56 | 1. Перебрасывание мячей (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками Пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. | 1 |
| 57 | Игровые упражнения. «Пробеги — не задень» — «Кто дальше бросит». «Бросили!» Ходьба «змейкой» | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 58 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). 4. Ведение мяча в прямом направлении. | 1 |
| 59 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза); 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через шнуры (6—8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см (2—3р). 4. Ведение мяча до обозначенного места. | 1 |
| 60 | <p>Игровые упражнения. «По местам». «С горки».</p> | 1 |
| 61 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см) без па-Узы (2-3 раза). 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз). | 1 |
| 62 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие — бег по гимнастической скамейке (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). | 1 |
| 63 | <p>Игровые упражнения. «Точный пас». «По дорожке».</p> | 1 |
| 64 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. 3. Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2—3 раза. | 1 |
| 65 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2—3 раза). 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10-12 раз). | 1 |
| 66 | <p>Игровые упражнения. «Кто дальше». «Кто быстрее».</p> | 1 |
| 67 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2-3 подряд. 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см). | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | | |
| 68 | <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5-6 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи —не урони» (2—3 раза).</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2—3 раза.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p> | 1 |
| 69 | <p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Точно в круг». «Кто дальше».</p> <p>Ходьба за самым ловким ловишкой.</p> | 1 |
| 70 | <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2—3 раза.</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстояние 8 м.</p> | 1 |
| 71 | <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м).</p> <p>4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.</p> | 1 |
| 72 | <p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Гонки санок». «Марш!» —</p> <p>«Не попадись</p> <p>«По мостику».</p> | 1 |
| 73 | <p>1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2—3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.</p> | 1 |
| 74 | <p>1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), положенные в ряд, 3 раза.</p> <p>3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10-12 раз).</p> | 1 |
| 75 | <p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Пас точно на клюшку».</p> <p>«Проведи —не задень».</p> | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 76 | <p>Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз с приземлением на мат.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p> | 1 |
| 77 | <p>1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4-6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами — «Кто быстрее доползет до кегли».</p> | 1 |
| 78 | <p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Ловкие».</p> <p>«Кто быстрее» (эстафета с прыжками).</p> | 1 |
| 79 | <p>1 Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежь»), 2-3 раза.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2-3 раза.</p> | 1 |
| 80 | <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2-3 раза.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться крутом и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3 раза</p> | 1 |
| 81 | <p>Игровые упражнения.</p> <p>«Канатоходец». «Удочка» — игровое упражнение с прыжками.</p> | 1 |
| 82 | <p>1 Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз.</p> <p>2 Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).</p> <p>3 Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой</p> | 1 |
| 83 | <p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6—8 раз.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.</p> | 1 |
| 84 | <p>Игровые упражнения.</p> <p>«Прокати —сбей».</p> <p>«Пробеги —не задень».</p> | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 85 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, Ю—15 раз. | 1 |
| 86 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раз). 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8-10 раз). | 1 |
| 87 | <p><i>Игровые упражнения.</i> «Ловишки-перебежки». «Передача мяча в колонне».</p> | 1 |
| 88 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. | 1 |
| 89 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8-Ю м; 3 раза. 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м. 3. Пролезание в обруч. | 1 |
| 90 | <p><i>Игровые упражнения.</i> «Пройди —не задень». «Догони обруч». «Перебрось и поймай».</p> | 1 |
| 91 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5-6 раз). 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи). | 1 |
| 92 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). | 1 |
| 93 | <p><i>Игровые упражнения.</i> «Кто быстрее». «Мяч в кругу».</p> | 1 |
| 94 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м). 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 95 | <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза.</p> <p>2. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), 2-3 раза.</p> <p>3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2—3 раза.</p> | 1 |
| 96 | <p>Игровые упражнения.</p> <p>«Сбей кеглю».</p> <p>«Пробеги — не задень».</p> | 1 |
| 97 | <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).</p> <p>3. Броски мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.</p> | 1 |
| 98 | <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2-3 раза).</p> | 1 |
| 99 | <p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Проведи мяч».</p> <p>«Пас друг другу».</p> <p>«Отбей волан»</p> | 1 |
| 100 | <p>1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8-10 раз).</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьему», 2 раза.</p> | 1 |
| 101 | <p>1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).</p> <p>2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5-6 раз.</p> <p>3. Лазанье под дугу (обруч), 5-6 раз.</p> | 1 |
| 102 | <p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Прокати — не урони».</p> <p>«Кто быстрее».</p> <p>«Забрось в кольцо».</p> | 1 |
| 103 | <p>1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз).</p> <p>2. Лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 104 | <p>1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем меняются местами.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> | 1 |
| 105 | <p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Кто быстрее».</p> <p>«Ловкие».</p> | 1 |
| 106 | <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2—3 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).</p> | 1 |
| 107 | <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см).</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.</p> | 1 |
| 108 | <p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Мяч водящему».</p> <p>«Передача мяча в колонне»</p> | 1 |

3.3.2. Календарно-тематическое планирование по «Физической культуре»

1-ая младшая группа

| Месяц | Тема | Целевые ориентиры | Содержание | Дата проведения |
|----------|-------------------------------------|--|--|-----------------|
| Сентябрь | В гости в к лесовику | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в различных направлениях, учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | 1часть. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. 2часть. Ходьба между двумя линиями. «Пойдем по дорожке», Подвижная игра «Бегите ко мне». 3часть. Ходьба стайкой в обход зала. | 05.09. |
| | Путешествие в сказочный лес. | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в различных направлениях, учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | 1часть. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. 2часть. Ходьба между двумя линиями. «Пойдем по дорожке», Подвижная игра «Бегите ко мне». 3часть. Ходьба стайкой в обход зала. | 06.09 |
| | Путешествие к птицам в осенний лес. | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении, прыжках на двух ногах на месте. | 1часть. Ходьба и бег всей группой «стайкой». 2часть. 1. ОРУ 2. Основные виды движений. Прыжки на двух ногах на месте. Игровое задание «Птички». 3часть. Игровое задание «Найдем птичку». | 07.09 |
| | Отправимся на поиски птички | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении, прыжках на двух ногах на месте. | 1часть. Ходьба и бег всей группой «стайкой». 2часть. 1. ОРУ 2. Основные виды движений. | 12.09 |

| | | | |
|---------------------|--|---|-------|
| | | Прыжки на двух ногах на месте. Игровое задание «Птички». 3часть. Игровое задание «Найдем птичку». | |
| Лесное путешествие | Развивать умение действовать по сигналу, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | 1часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу. 2часть. 1.ОРУ с мячом. 2.Основные виды движений. Прокатывание мячей. «Прокати и догони». 3.Подвижная игра «Кот и воробышки». 3часть. Ходьба в колонне по одному. | 13.09 |
| Путешествие по лесу | Развивать умение действовать по сигналу, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | 1часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу. 2часть. 1.ОРУ с мячом. 2.Основные виды движений. Прокатывание мячей. «Прокати и догони». 3.Подвижная игра «Кот и воробышки». 3часть. Ходьба в колонне по одному. | 18.09 |
| Пропали жучки | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, группироваться при лазании под шнур. | 1часть. Ходьба и бег по кругу. 2часть. 1.ОРУ с кубиками. 2. Основные виды движений. Ползание с опорой на ладони и колени. Игровое задание «Доползи до погремушки». 3.Подвижная игра «Быстро в домик». 3часть. Игра «Найдем жучка». | 19.09 |
| В гости к Медведю. | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, группироваться при лазании под шнур. | 1часть. Ходьба и бег по кругу. 2часть. 1.ОРУ с кубиками. 2. Основные виды движений. Ползание с опорой на ладони и колени. | 20.09 |

| | | | |
|-------------------------------|---|--|-------|
| | | Игровое задание «Доползи до погремушки». 3.Подвижная игра «Быстро в домик». Зчасть. Игра «Найдем жучка». | |
| Путешествие в лесное царство. | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | 1часть. Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу. 2часть. 1.ОРУ. 2.Основные виды движений. Равновесие «Пойдем по мостику». Прыжки через шнур. 3.Подвижная игра «Догони мяч». Зчасть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руке. | 25.09 |
| В гости к мячам. | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | 1часть. Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу. 2часть. 1.ОРУ. 2.Основные виды движений. Равновесие «Пойдем по мостику». Прыжки через шнур. 3.Подвижная игра «Догони мяч». Зчасть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руке. | 26.09 |
| Ловкий шофер | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | 1часть. Ходьба и бег по кругу. 2часть. 1.ОРУ. 2.Основные виды движений. Прыжки из обруча в обруч. «Прокати мяч». 3.Игра «Ловкий шофёр» Зчасть. Игровое задание «Машины поехали в гараж». | 27.09 |

| | | | | |
|---------|---------------------------|--|---|-------|
| | Путешествие на автомобиле | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | <p>1часть. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2часть. 1.ОРУ. 2.Основные виды движений. Прыжки из обруча в обруч. «Прокати мяч».</p> <p>3.Игра «Ловкий шофёр»</p> <p>3часть. Игровое задание «Машины поехали в гараж».</p> | 2.09 |
| Октябрь | Самый ловкий. | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании, развивать ловкость в игровом занятии с мячом. | <p>1часть. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу.</p> <p>2часть. 1. ОРУ с мячом. 2.Основные виды движений. Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение «Быстрый мяч».</p> <p>3.Подвижная игра «Зайка серый умывается».</p> <p>3часть.Игра «Найдем зайку».</p> | 03.10 |
| | Пропал зайчик. | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании, развивать ловкость в игровом занятии с мячом. | <p>1часть. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу.</p> <p>2часть. 1. ОРУ с мячом. 2.Основные виды движений. Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение «Быстрый мяч».</p> <p>3.Подвижная игра «Зайка серый умывается».</p> <p>3часть.Игра «Найдем зайку».</p> | 04.10 |
| | Превратимся в птиц. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по | 1часть. Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по | 09.10 |

| | | | |
|-------------------------|---|--|-------|
| | сигналу, развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнение в равновесии. | сигналу, бег по кругу также с поворотом. 2часть. 1.ОРУ с обручем. 2.Основные виды движений. Ползание «Крокодилчик». Равновесие «Пробеги не задень» 3.Подвижная игра «Кот и воробышки». 3часть. Ходьба в колонне по одному. | |
| В гости к медведю. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу, развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнение в равновесии. | 1часть. Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу, бег по кругу также с поворотом. 2часть. 1.ОРУ с обручем. 2.Основные виды движений. Ползание «Крокодилчик». Равновесие «Пробеги не задень» 3.Подвижная игра «Кот и воробышки». 3часть. Ходьба в колонне по одному. | 10.10 |
| Отправимся в лес. | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | 1часть. Игровое задание «Веселые мышки» 2часть. 1.ОРУ с ленточками. 2.Основные виды движений. Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки мягкие лапочки». 3.Подвижная игра «Ловкий шофер» 3часть. Игра «Найдем зайчонка». | 11.10 |
| Поход по осеннему лесу. | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | 1часть. Игровое задание «Веселые мышки» 2часть. 1.ОРУ с ленточками. 2.Основные виды движений. Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки мягкие лапочки». | 16.10 |

| | | | |
|-----------------------------|---|---|-------|
| | | 3.Подвижная игра «Ловкий шофер» Зчасть. Игра «Найдем зайчонка». | |
| К нам в гости пришла белка. | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивать координацию движений и глазомер. | 1часть. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом, руки на пояс «лошадки», Бег руки в стороны «стрекозы», ходьба и бег в чередовании. 2часть. 1. ОРУ с обручем. 2.Основные виды движений. Прыжки через веревку. Прокатывание мячей «Точный пас». Подвижная игра «Мыши в кладовой». Зчасть. Игра «Где прячется мышонок?». | 17.10 |
| В гости к белке. | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивать координацию движений и глазомер. | 1часть. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом, руки на пояс «лошадки», Бег руки в стороны «стрекозы», ходьба и бег в чередовании. 2часть. 1. ОРУ с обручем. 2.Основные виды движений. Прыжки через веревку. Прокатывание мячей «Точный пас». Подвижная игра «Мыши в кладовой». Зчасть. Игра «Где прячется мышонок?». | 18.10 |
| В гости к мишке | Развивать умение действовать по сигналу, развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании. | 1часть. Игровые упражнения «Твой кубик». 2часть. 1. ОРУ. 2.Основные виды движений. Игровые задание с мячом «Прокати не задень» | 23.10 |

| | | | |
|---|--|---|-------|
| | | <p>Проползи не задень, ползание на четвереньках.</p> <p>3. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».</p> <p>Зчасть. Ходьба в колонне по одному.</p> | |
| В гости к мышке | Развивать умение действовать по сигналу, развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании. | <p>1часть.Игровые упражнения «Твой кубик».</p> <p>2часть. 1.ОРУ.</p> <p>2.Основные виды движений.</p> <p>Игровые задание с мячом «Прокати не задень»</p> <p>Проползи не задень, ползание на четвереньках.</p> <p>3. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».</p> <p>Зчасть. Ходьба в колонне по одному.</p> | 24.10 |
| В гости пришла кошка | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал,в ползании, развивая координацию движений, в равновесии. | <p>1часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.</p> <p>2часть. 1.ОРУ с флажками.</p> <p>2.Основные виды движений.</p> <p>Ползание. Игровое задание «Паучки».</p> <p>Равновесие.</p> <p>Подвижная игра «Впоймай комара».</p> <p>Зчасть. Ходьба в колонне по одному.</p> | 25.10 |
| К нам в гости пришел мишка и принес флажки. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал,в ползании, развивая координацию движений, в равновесии. | <p>1часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.</p> <p>2часть. 1.ОРУ с флажками.</p> <p>2.Основные виды движений.</p> | 30.10 |

| | | | | |
|--------|--|--|---|-------|
| | | | <p>Ползание. Игровое задание «Паучки».</p> <p>Равновесие.</p> <p>Подвижная игра «Впоймай комара».</p> <p>Зчасть. Ходьба в колонне по одному.</p> | |
| | Мишка принес кубик | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | <p>1часть. Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>2часть. 1.ОРУ с кубиками.</p> <p>2.Основные виды движений.</p> <p>Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень».</p> <p>Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-прыгушки».</p> <p>3.Подвижная игра «Коршун и птенчики».</p> <p>Зчасть. Ходьба в колонне по одному.</p> | 31.10 |
| | В осенний лес. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | <p>1часть. Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>2часть. 1.ОРУ с кубиками.</p> <p>2.Основные виды движений.</p> <p>Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень».</p> <p>Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-прыгушки».</p> <p>3.Подвижная игра «Коршун и птенчики».</p> <p>Зчасть. Ходьба в колонне по одному.</p> | 01.11 |
| Ноябрь | К нам в гости пришла белка и принесла нам кубик. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейке, в прокатывании мяча. | <p>1часть. Ходьба в колонне по одному по сигналу.</p> <p>2часть. 1.ОРУ с мячом.</p> <p>2.Основные виды движений.</p> <p>Прыжки со скамейке.</p> <p>Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>Зчасть. Подвижная игра «Найди свой домик».</p> | 06.11 |

| | | | | |
|--|-------------------------------|--|--|-------|
| | К нам в гости пришел зайчик. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейке, в прокатывании мяча. | <p>1часть. Ходьба в колонне по одному по сигналу.</p> <p>2часть.1.ОРУ с мячом.</p> <p>2.Основные виды движений.</p> <p>Прыжки со скамейке.</p> <p>Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>3часть. Подвижная игра «Найди свой домик».</p> | 07.11 |
| | В гости к зайчику. | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, прокатыванию мяча между предметами, умение группироваться при лазании под дугу. | <p>1часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>2часть. 1. ОРУ с кубиками.</p> <p>2.Основные виды движений.</p> <p>Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>Ползание под дугу.</p> <p>3.Подвижная игра «Лягушки».</p> <p>3часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».</p> | 08.11 |
| | К нам в гости пришла лягушка. | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, прокатыванию мяча между предметами, умение группироваться при лазании под дугу. | <p>1часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>2часть. 1. ОРУ с кубиками.</p> <p>2.Основные виды движений.</p> <p>Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>Ползание под дугу.</p> <p>3.Подвижная игра «Лягушки».</p> <p>3часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».</p> | 13.11 |
| | К нам в гости пришла лягушка. | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивать ориентировку в пространстве, упражнять в ползании на повышенной опоре, и сохранение равновесия при ходьбе по доске. | <p>1часть. Ходьба в колонне по одному по сигналу.</p> <p>2часть. 1.ОРУ с косичками.</p> <p>2.Основные виды движений.</p> <p>Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».</p> | 14.11 |

| | | | |
|-----------------------------|--|--|-------|
| | | Равновесия «Пойдем по мостику». Подвижная игра «Птица и птенчики». 3часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика». | |
| К нам в гости пришла кошка. | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивать ориентировку в пространстве, упражнять в ползании на повышенной опоре, и сохранение равновесия при ходьбе по доске. | 1часть. Ходьба в колонне по одному по сигналу. 2часть. 1.ОРУ с косичками. 2.Основные виды движений. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Равновесия «Пойдем по мостику». Подвижная игра «Птица и птенчики». 3часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика». | 15.11 |
| В гости к кошке Мурке. | Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | 1часть. Ходьба в колонне по одному по сигналу. 2часть. 1.ОРУ с платочками. 2.Основные виды движений. Равновесия «Пройди не упади». Прыжки «Из ямки в ямку» 3.Подвижная игра «Коршун и цыплята». 3часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». | 20.11 |
| В гости к феи спорта. | Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | 1часть. Ходьба в колонне по одному по сигналу. 2часть. 1.ОРУ с платочками. 2.Основные виды движений. Равновесия «Пройди не упади». Прыжки «Из ямки в ямку» 3.Подвижная игра «Коршун и цыплята». | 21.11 |

| | | | |
|--|---|---|-------|
| | | 3часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». | |
| К нам в гости пришел зайчик и принес нам обручи. | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную, в прыжках на двух ногах между предметами, в прокатывании мяча, развивать ловкость и глазомер. | 1часть. Игровое упражнение «На полянке». 2часть. 1.ОРУ с обручем. 2.Основные виды движений. Прыжки «Зайки - прыгуны». 3.Подвижная игра «Птица и птенчики». 3часть. Ходьба в колонне по одному. | 22.11 |
| Мишка принес обручи | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную, в прыжках на двух ногах между предметами, в прокатывании мяча, развивать ловкость и глазомер. | 1часть. Игровое упражнение «На полянке». 2часть. 1.ОРУ с обручем. 2.Основные виды движений. Прыжки «Зайки - прыгуны». 3.Подвижная игра «Птица и птенчики». 3часть. Ходьба в колонне по одному. | 27.11 |
| Пришли в гости Медвежата. | Упражнять в умении действовать по сигналу, в ходьбе во круг предметов, развивать ловкость при катании мяча друг другу, повторить упражнения в ползании, развивать координацию движений. | 1часть. Выполнение ходьбы вокруг кубиков по сигналу. 2часть. 1.ОРУ с кубиком. 2.Основные виды движений. «Прокати -поймай» катание мяча друг другу. «Медвежата» на четвереньках до определенного места доползти. 3.Подвижная игра «Найди свой цвет» 3часть. Ходьба в колонне по одному. | 28.11 |
| Медвежонок принес кубик | Упражнять в умении действовать по сигналу, в ходьбе во круг предметов, развивать ловкость при катании мяча | 1часть. Выполнение ходьбы вокруг кубиков по сигналу. 2часть. 1.ОРУ с кубиком. | 29.11 |

| | | | | |
|---------|---------------------------------|---|--|-------|
| | | друг другу, повторить упражнения в ползании, развивать координацию движений. | 2.Основные виды движений. «Прокати -поймай» катание мяча друг другу. «Медвежата» на четвереньках до определенного места доползти. 3.Подвижная игра «Найди свой цвет» Зчасть. Ходьба в колонне по одному. | |
| | Путешествие по осеннему лесу. | Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в ползании под дугу, сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 1часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал. 2часть. 1.ОРУ 2.Основные виды движений. Ползание под дугу. Равновесие «По тропинке». 3.Подвижная игра «Лохматый Пес». Зчасть. Ходьба в колонне по одному. | 4.11 |
| Декабрь | Путешествие в зимний лес. | Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в ползании под дугу, сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 1часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал. 2часть. 1.ОРУ 2.Основные виды движений. Ползание под дугу. Равновесие «По тропинке». 3.Подвижная игра «Лохматый Пес». Зчасть. Ходьба в колонне по одному. | 05.12 |
| | Собачка Кнопка принесла кольца. | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом, повторить прыжки с продвижением в перед. | 1часть. Ходьба и бег по кругу. 2часть. 1.ОРУ с кольцом. 2.Основные виды движений. Равновесия «Перешагни – не наступи». Прыжки «С пенька на пенек». 3. Подвижная игра «Найди свой цвет». Зчасть. Игра малой подвижности. | 06.12 |

| | | | | |
|--|--------------------|---|--|-------|
| | Спортивное кольцо. | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом, повторить прыжки с продвижением в перед. | <p>1часть. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2часть. 1.ОРУ с кольцом. 2.Основные виды движений. Равновесия «Перешагни – не наступи». Прыжки «С пенька на пенек». 3. Подвижная игра «Найди свой цвет».</p> <p>3часть. Игра малой подвижности.</p> | 11.12 |
| | В гости к обручу. | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий, в прыжках в высоту и мягком приземлении на полусогнутые ноги, развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | <p>1часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>2часть. 1.ОРУ с обручем. 2.Основные виды движений. Прыжки «Веселые воробышки». Прокатывание мяча «Ловко и быстро». 3.Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».</p> <p>3часть. Игра «Найдем воробышка».</p> | 12.12 |
| | Веселый воробышек. | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий, в прыжках в высоту и мягком приземлении на полусогнутые ноги, развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | <p>1часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>2часть. 1.ОРУ с обручем. 2.Основные виды движений. Прыжки «Веселые воробышки». Прокатывание мяча «Ловко и быстро». 3.Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».</p> <p>3часть. Игра «Найдем воробышка».</p> | 13.12 |
| | Спортивное кольцо | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений, разучить бросание мячей через шнур, развивая ловкость и глазомер, повторить ползание под шнур, не касаясь руками. | <p>1часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой.</p> <p>2часть. 1.ОРУ с мячом. 2. Основные виды движений. Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не</p> | 18.12 |

| | | | | |
|--|-------------------------------|---|--|-------|
| | | | <p>касясь руками пола.</p> <p>3.Подвижная игра «Воробышки и кот».</p> <p>Зчасть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p> | |
| | Спортивный мяч. | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений, разучить бросание мячей через шнур, развивая ловкость и глазомер, повторить ползание под шнур, не касаясь руками. | <p>1часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой.</p> <p>2часть. 1.ОРУ с мячом.</p> <p>2. Основные виды движений.</p> <p>Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.</p> <p>3.Подвижная игра «Воробышки и кот».</p> <p>Зчасть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p> | 19.12 |
| | В гости пришел кот Матроскин. | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, упражнять в умении группироваться в лазании под дугу, повторить упражнение под дугу. | <p>1часть. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу в рассыпную, затем на бег в рассыпную, Ходьба и бег в рассыпную в чередовании.</p> <p>2часть. 1. ОРУ.</p> <p>2.Основные виды движений.</p> <p>Лазание под дугу в группировке «Под дугу»</p> <p>Равновесие.</p> <p>3.Подвижная игра «Лягушки» (прыжки)</p> <p>Зчасть.Игра «Найдем лягушонка».</p> | 20.12 |
| | Пропал лягушонок | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, упражнять в умении группироваться в | <p>1часть. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба</p> | 25.12 |

| | | | | |
|--|-------------------|--|---|-------|
| | | лазании под дугу, повторить упражнение под дугу. | в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу в рассыпную, затем на бег в рассыпную, Ходьба и бег в рассыпную в чередовании. 2часть. 1. ОРУ. 2.Основные виды движений. Лазание под дугу в группировке «Под дугу» Равновесие. 3.Подвижная игра «Лягушки» (прыжки) 3часть. Игра «Найдем лягушонка». | |
| | Веселый кубик. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, повторить прыжки между предметами. | 1часть. Ходьба и бег по кругу. 2часть. 1. ОРУ с кубиком. 2.Основные виды движений. Пройти по доске боком приставным шагом, руки на пояс. Прыжки «Змейкой». 3.подвижная игра «Кролики». 3часть. Ходьба в колонне по одному. | 26.12 |
| | Пропал кубик | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, повторить прыжки между предметами. | 1часть. Ходьба и бег по кругу. 2часть. 1. ОРУ с кубиком. 2.Основные виды движений. Пройти по доске боком приставным шагом, руки на пояс. Прыжки «Змейкой». 3.подвижная игра «Кролики». 3часть. Ходьба в колонне по одному. | 27.12 |
| | В зимнее царство. | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, разучить прыжки в длину с места, развивать ловкость при | 1часть. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную на сигнал. 2часть. 1.ОРУ. | 08.01 |

| | | | | |
|--------|-------------------------------|--|--|--------|
| | | прокатывании мяча. | 2.Основные виды движений. Прыжки через канавку. Катание мячей друг другу «Точно в руки». 3.Подвижная игра «Найти свой цвет». 3часть. Ходьба в колонне по одному. | |
| Январь | Найдем цветные флажки | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, разучить прыжки в длину с места, развивать ловкость при прокатывании мяча. | 1часть. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную на сигнал. 2часть. 1.ОРУ. 2.Основные виды движений. Прыжки через канавку. Катание мячей друг другу «Точно в руки». 3.Подвижная игра «Найти свой цвет». 3часть. Ходьба в колонне по одному. | 09.01 |
| | В гости к Серенькому зайчику. | Развивать умение действовать по сигналу, упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | 1часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал, бег в колонне по одному чередуются. 2часть. 1.ОРУ с мячом. 2.Основные виды движений. «Брось-поймай». Ползание на повышенной опоре (скамейке). 3.Подвижная игра «Зайка серый умывается». 3часть. Игра «Найдем зайку.» | 10.01 |
| | В гости к зайчику. | Развивать умение действовать по сигналу, упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | 1часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал, бег в колонне по одному чередуются. 2часть. 1.ОРУ с мячом. 2.Основные виды движений. «Брось-поймай». | 15.01. |

| | | | | |
|--|----------------------------|---|---|-------|
| | | | <p>Ползание на повышенной опоре (скамейке).</p> <p>3.Подвижная игра «Зайка серый умывается».</p> <p>Зчасть.Игра «Найдем зайку.»</p> | |
| | Путешествие на автомобиле. | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами, повторить упражнение в ползании, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | <p>1часть. Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала.</p> <p>2часть. 1.ОРУ.</p> <p>2.основные виды движений.</p> <p>Ползание.</p> <p>Равновесие.</p> <p>3. Подвижная игра «Автомобили»</p> <p>Зчасть. Ходьба в колонне по одному.</p> | 16.01 |
| | Зайчика доведем до дома | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами, повторить упражнение в ползании, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | <p>1часть. Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала.</p> <p>2часть. 1.ОРУ.</p> <p>2.основные виды движений.</p> <p>Ползание.</p> <p>Равновесие.</p> <p>3. Подвижная игра «Автомобили»</p> <p>Зчасть. Ходьба в колонне по одному.</p> | 17.01 |
| | К зайке в гости. | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | <p>1часть. Ходьба и бег во круг кубиков.</p> <p>2часть. 1.ОРУ на скамейке с кубиком.</p> <p>2.Основные виды движений.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Прыжки «Через канавку».</p> <p>3.Подвижная игра «Тишина».</p> <p>Зчасть. Игра «Найдем лягушонка».</p> | 25.01 |

| | | | | |
|---------|-----------------------------|---|--|-------|
| | Попрыгаем как лягушка | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 1часть. Ходьба и бег во круг кубиков. 2часть. 1.ОРУ на скамейке с кубиком. 2.Основные виды движений. Равновесие. Прыжки «Через канавку». 3.Подвижная игра «Тишина». 3часть. Игра «Найдем лягушонка». | 22.01 |
| | В гости пришла Мышка. | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 1часть. Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу. 2часть. 1.ОРУ с косичкой. 2.Основные виды движений. Прыжки из кружка в кружок. Перекачивание мячей из одной стороны в другую. 3.подвижная игра «По ровненькой дорожке». 3часть. Ходьба в колонне по одному. | 23.01 |
| Февраль | В лес. | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 1часть. Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу. 2часть. 1.ОРУ с косичкой. 2.Основные виды движений. Прыжки из кружка в кружок. Перекачивание мячей из одной стороны в другую. 3.подвижная игра «По ровненькой дорожке». 3часть. Ходьба в колонне по одному. | 24.01 |
| | К нам в гости пришел Мишка. | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, упражнять в | 1часть. Различные виды ходьбы в колонне по одному. 2часть. 1. ОРУ | 29.01 |

| | | | | |
|--|--|--|--|-------|
| | | ползании на ладонях и ступнях. | 2.Основные виды движений. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке. 3.подвижная игра «Мы топаем ногами». 3часть. Ходьба в колонне по одному. | |
| | Мы с вами отправимся в лесное царство. | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | 1часть. Различные виды ходьбы в колонне по одному. 2часть. 1. ОРУ 2.Основные виды движений. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке. 3.подвижная игра «Мы топаем ногами». 3часть. Ходьба в колонне по одному. | 30.01 |
| | В гости к медведю. | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу, повторить ползание между предметами, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 1часть. Упражнение в ходьбе и беге чередуются. 2часть. 1. ОРУ с обручем. 2.Основные виды движений. Ползание. Равновесие 3.Подвижная игра. 3часть. Ходьба в колонне по одному. | 31.01 |
| | В гости к зайчику на Поезде. | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу, повторить ползание между предметами, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 1часть. Упражнение в ходьбе и беге чередуются. 2часть. 1. ОРУ с обручем. 2.Основные виды движений. Ползание. Равновесие 3.Подвижная игра. | 05.02 |

| | | | | |
|--|-----------------------------|---|--|-------|
| | | | 3часть. Ходьба в колонне по одному. | |
| | В царство зимнего леса. | Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивать ориентировку в пространстве, повторить задание в равновесии и прыжках. | 1часть. Чередование ходьбы и бега в рассыпную. 2часть 1. ОРУ с кольцом. 2. Основные виды движений. Равновесие. Прыжки. 3.Подвижная игра «Мыши в кладовой». 3часть. Игра «Где спрятался мышонок». | 06.02 |
| | В страну волшебства. | Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивать ориентировку в пространстве, повторить задание в равновесии и прыжках. | 1часть. Чередование ходьбы и бега в рассыпную. 2часть 1. ОРУ с кольцом. 2. Основные виды движений. Равновесие. Прыжки. 3.Подвижная игра «Мыши в кладовой». 3часть. Игра «Где спрятался мышонок». | 07.02 |
| | Вместе с котом Матроскиным. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, прыжках со скамейке на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу. | 1часть. Ходьба и бег по одному в колонне между предметами. 2часть. 1.ОРУ с мячом. 2. Основные виды движений. Прыжки. Прокатывание мячей друг другу. 3.Подвижная игра «Воробышки и кот». 3часть. Ходьба в колонне по одному. | 12.02 |
| | В зоопарк. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, прыжках со скамейке на полусогнутые ноги, в прокатывании | 1часть. Ходьба и бег по одному в колонне между предметами. 2часть. 1.ОРУ с мячом. | 13.02 |

| | | | | |
|--|---|--|--|-------|
| | | мяча друг другу. | 2. Основные виды движений. Прыжки. Прокатывание мячей друг другу. 3. Подвижная игра «Воробышки и кот». 3часть. Ходьба в колонне по одному. | |
| | Отправимся в спортивное царство мячей. | Ходьба с выполнением заданий по сигналы, упражнять в бросании мяча вверх и ловля его, ползание по гимнастической скамейке. | 1часть. Чередование ходьбы и бега по сигналы. 2часть. 1.ОРУ с флажками. 2.Основные виды движений. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке. 3.Подвижная игра. 3часть. Ходьба в колонне по одному. | 17.02 |
| | В спортивное царство вместе с флажками. | Ходьба с выполнением заданий по сигналы, упражнять в бросании мяча вверх и ловля его, ползание по гимнастической скамейке. | 1часть. Чередование ходьбы и бега по сигналы. 2часть. 1.ОРУ с флажками. 2.Основные виды движений. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке. 3.Подвижная игра. 3часть. Ходьба в колонне по одному. | 19.02 |
| | В спортивное царство по лесной дорожке. | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу, в лазании по наклонной лесенке, повторить задание в равновесии. | 1часть. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу. 2часть. 1.ОРУ. 2.Основные виды движений. Лазание на наклонной лесенке. 3.Подвижная игра «Коршун и наседка». 3часть. Ходьба в колонне по одному. | 20.02 |

| | | | | |
|------|----------------------------------|--|---|-------|
| | Превратимся в птиц. | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу, в лазании по наклонной лесенке, повторить задание в равновесии. | <p>1часть. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу.</p> <p>2часть. 1.ОРУ. 2.Основные виды движений. Лазание на наклонной лесенке. 3.Подвижная игра «Коршун и наседка».</p> <p>3часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | 21.02 |
| Март | В лес с гимнастическими палками. | Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. | <p>1часть.Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, - "Лошадки", в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами - "мышки", бег в колонне по одному.</p> <p>2часть.ОРУ с палками. Основные виды движений. 1. Равновесие 2.Прыжки "Кузнечики". Подвижная игра "Найти свой цвет".</p> <p>3часть.Ходьба в колонне по одному.</p> | 26.02 |
| | На лесную полянку. | Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. | <p>1часть.Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, - "Лошадки", в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами - "мышки", бег в колонне по одному.</p> <p>2часть.ОРУ с палками. Основные виды движений. 1. Равновесие 2.Прыжки "Кузнечики". Подвижная игра "Найти свой цвет".</p> <p>3часть.Ходьба в колонне по одному.</p> | 27.02 |

| | | | | |
|--|--------------------------------|---|--|-------|
| | Путешествие по лесной полянке. | Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на "углах" площадки; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом. | <p>1часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Ведущий ведет колонну до предмета, огибает его и продолжает ходьбу до следующего предмета, и так далее. Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая каждый поворот. После ходьбы предлагается бег в рассыпную.</p> <p>2часть.ОРУ с мячом.</p> <p>1.Прыжки "Кто прыгнет дальше".</p> <p>2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками "Подбрось-поймай".</p> <p>Подвижная игра "По ровненькой дорожке".</p> <p>3часть.Игра малой подвижности "Угадай кто кричит".</p> | 28.02 |
| | В лес. | Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на "углах" площадки; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом. | <p>1часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Ведущий ведет колонну до предмета, огибает его и продолжает ходьбу до следующего предмета, и так далее. Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая каждый поворот. После ходьбы предлагается бег в рассыпную.</p> <p>2часть.ОРУ с мячом.</p> <p>1.Прыжки "Кто прыгнет дальше".</p> <p>2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками "Подбрось-поймай".</p> <p>Подвижная игра "по ровненькой дорожке".</p> <p>3часть.Игра малой подвижности "Угадай</p> | 13.03 |

| | | | |
|---|--|--|-------|
| | | кто кричит". | |
| Прогулка по весеннему лесу. | Упражнять детей в ходьбе со сменной направления движения; в катании мяча друг другу, развивать ловкость и глазомер. | 1часть. Ходьба со сменной направления движения, бег в рассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия. Объяснения задания. 2часть. ОРУ Основные виды движений. 1."Прокати- в поймай". 2.Ползание "Медвежата". Подвижная игра "Лягушки". 3часть. Ходьба в колонне по одному. | 05.03 |
| Путешествие по весеннему лесу и лесной полянке. | Упражнять детей в ходьбе со сменной направления движения; в катании мяча друг другу, развивать ловкость и глазомер. | 1часть. Ходьба со сменной направления движения, бег в рассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия. Объяснения задания. 2часть. ОРУ Основные виды движений. 1."Прокати- в поймай". 2.Ползание "Медвежата". Подвижная игра "Лягушки". 3часть. Ходьба в колонне по одному. | 06.03 |
| В путешествие на воздушном шаре. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 1часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному. На одной стороне зала поставлены кубики на расстоянии 0,5м один от другого (5-6шт). На другой стороне зала положены набивные мячи на расстоянии 1м один от другого. Предлагается пройти между кубиками и | 07.03 |

| | | | | |
|--|--|--|--|-------|
| | | | <p>выполнить бег между мячами, ходьба и бег чередуется.</p> <p>2часть.ОРУ с кубиками. Основные виды движений. 1.Лазание под шнур. Подвижная игра "Лягушки- попрыгушки".</p> <p>3часть.Ходьба в колонне по одному.</p> | |
| | Отправляемся в гости до волшебных кубиков. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. | <p>1часть.Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному. На одной стороне зала поставлены кубики на расстоянии 0,5м один от другого (5-6шт). На другой стороне зала положены набивные мячи на расстоянии 1м один от другого. Предлагается пройти между кубиками и выполнить бег между мячами, ходьба и бег чередуется.</p> <p>2часть.ОРУ с кубиками. Основные виды движений. 1.Лазание под шнур. Подвижная игра "Лягушки- попрыгушки".</p> <p>3часть.Ходьба в колонне по одному.</p> | 12.03 |
| | Путешествие в лес. | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнение в равновесии и прыжках. | <p>1часть.Ходьба в колонне по одному. На сигнал "Великаны!"- ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал "Цапли!"- поднять правую(левую)ногу, руки на пояс. Бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2часть.ОРУ с обручем. Основные виды движений.</p> | 13.03 |

| | | | |
|-----------------------------|--|--|-------|
| | | <p>1.Равновесие "По мостику".</p> <p>2.Прыжки.</p> <p>Подвижная игра "Кошки-мышки".</p> <p>3часть.Игра "Найдем мышонка"</p> | |
| В гости к мышке. | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнение в равновесии и прыжках. | <p>1часть.Ходьба в колонне по одному. На сигнал "Великаны!"- ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал "Цапли!"- поднять правую(левую)ногу, руки на пояс. Бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2часть.ОРУ с обручем.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Равновесие "По мостику".</p> <p>2.Прыжки.</p> <p>Подвижная игра "Кошки-мышки".</p> <p>3часть.Игра "Найдем мышонка"</p> | 14.03 |
| В страны волшебного кубика. | Развивать реакцию на действие водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросания мяча на дальность. | <p>1часть."Береги кубик". Дети становятся по кругу, слегка расставив ноги, руки за спиной. У каждого ребенка на полу один кубик.</p> <p>2часть.ОРУ с кубиками.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Прыжки.</p> <p>2.Бросание мячей "Кто дальше".</p> <p>Подвижная игра "Кролики и сторож".</p> <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | 19.03 |
| Пропал кубик | Развивать реакцию на действие водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросания мяча на дальность. | <p>1часть."Береги кубик". Дети становятся по кругу, слегка расставив ноги, руки за спиной. У каждого ребенка на полу один кубик.</p> | 20.03 |

| | | | | |
|--------|----------------------------|--|---|-------|
| | | | <p>2часть.ОРУ с кубиками. Основные виды движений. 1.Прыжки. 2.Бросание мячей "Кто дальше". Подвижная игра "Кролики и сторож". 3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> | |
| Апрель | В гости к волшебным мячам. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивать глазомер; упражнять в ползание на четвереньках между предметами. | <p>1часть."Слушай сигнал". Ходьба в колонне по одному, по сигналу "Кузнечики"- остановится и попрыгать на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба; на сигнал "Бабочки" - бег помахивая руками, как крыльшками. Ходьба и бег в чередовании. 2часть.ОРУ с мячом. Основные виды движений. 1."Точно в цель". 2.Ползание "Проползи не задень". Подвижная игра "Найди свой цвет". 3часть.Ходьба в колонне по одному.</p> | 21.03 |
| | В гости к мячам. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивать глазомер; упражнять в ползание на четвереньках между предметами. | <p>1часть."Слушай сигнал". Ходьба в колонне по одному, по сигналу "Кузнечики"- остановится и попрыгать на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба; на сигнал "Бабочки" - бег помахивая руками, как крыльшками. Ходьба и бег в чередовании. 2часть.ОРУ с мячом. Основные виды движений.</p> | 26.03 |

| | | | | |
|--|-----------------------------|---|--|---------------------------|
| | | | <p>1."Точно в цель".</p> <p>2.Ползание "Проползи не задень".</p> <p>Подвижная игра "Найди свой цвет".</p> <p>Зчасть.Ходьба в колонне по одному.</p> | |
| | Превратимся в лошадок. | Повторить ходьбу и бег в рассыпную; упражняться подлезании под шнур и сохранение равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | <p>1часть.Ходьба в колонне по одному, ходьба в рассыпную по всему залу (площадке), не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2часть.ОРУ</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Лазание "Не задень".</p> <p>2.Равновесие "Лошадки".</p> <p>Подвижная игра "В поймай комара"</p> <p>Зчасть.Игра малой подвижности.</p> | <p>27.03</p> <p>28.03</p> |
| | Превратимся в комаров | Повторить ходьбу и бег в рассыпную; упражняться подлезании под шнур и сохранение равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | <p>1часть.Ходьба в колонне по одному, ходьба в рассыпную по всему залу (площадке), не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2часть.ОРУ</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1.Лазание "Не задень".</p> <p>2.Равновесие "Лошадки".</p> <p>Подвижная игра "В поймай комара"</p> <p>Зчасть.Игра малой подвижности.</p> | 10.04 |
| | В гости к волшебному обручу | Упражнять в ходьбе между предметами, беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках. | <p>1часть.Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными вдоль зала; расстояние между ними 1м.</p> <p>2часть.ОРУ с обручем.</p> <p>Основные виды движений.</p> | 11.04 |

| | | | | |
|--|----------------------------|---|---|-------|
| | | | <p>1.Равновесие. 2.Прыжки "С кочки на кочку". Подвижная игра "Наседка и цыплята". Зчасть.Игра "Найдем цыпленка".</p> | |
| | Путешествие в весенний лес | Упражнять в ходьбе между предметами, беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках. | <p>1часть.Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными вдоль зала; расстояние между ними 1м. 2часть.ОРУ с обручем. Основные виды движений. 1.Равновесие. 2.Прыжки "С кочки на кочку". Подвижная игра "Наседка и цыплята". Зчасть.Игра "Найдем цыпленка".</p> | 02.04 |
| | Превратимся в птичек | Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивать координацию движений; повторить задание в прыжках и метании мяча. | <p>1часть.Ходьба в колонне по одному, перешагивание через шнуры правой и левой ногой попеременно. 2часть.ОРУ Основные виды движений. 1.Прыжки через скакалку. 2.Бросание мяча "Веселый мяч". Подвижная игра "Птички в гнздышках". Зчасть.Ходьба в колонне по одному.</p> | 03.04 |
| | В гости к волшебным мячам. | Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивать координацию движений; повторить задание в прыжках и метании мяча. | <p>1часть.Ходьба в колонне по одному, перешагивание через шнуры правой и левой ногой попеременно. 2часть.ОРУ Основные виды движений. 1.Прыжки через скакалку. 2.Бросание мяча "Веселый мяч".</p> | 04.04 |

| | | | | |
|--|-----------------------------|--|--|-------|
| | | | Подвижная игра "Птички в гнездышках". Зчасть. Ходьба в колонне по одному. | |
| | В гости к волшебному кубику | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивать ловкость и глазомер; ползание по прямой. | 1часть. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу (кубики по количеству детей). Построение в круг. 2часть. ОРУ с кубиками. Основные виды движений. 1."Прокати между предметами". 2.ползание в прямом направлении "Веселые жучки". Подвижная игра "Лягушки". Зчасть. Ходьба в колонне по одному. | 9.04 |
| | Веселые жучки | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивать ловкость и глазомер; ползание по прямой. | 1часть. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу (кубики по количеству детей). Построение в круг. 2часть. ОРУ с кубиками. Основные виды движений. 1."Прокати между предметами". 2.ползание в прямом направлении "Веселые жучки". Подвижная игра "Лягушки". Зчасть. Ходьба в колонне по одному. | 10.04 |
| | В лесное путешествие | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в различных направлениях, учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | 1часть. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. 2часть. Ходьба между двумя линиями. «Пойдем по дорожке», Подвижная игра «Бегите ко мне». Зчасть. Ходьба стайкой в обход зала. | 11.04 |

| | | | | |
|-----|-------------------|--|--|----------------|
| | По лесной дорожке | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в различных направлениях, учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | 1часть. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. 2часть. Ходьба между двумя линиями. «Пойдем по дорожке», Подвижная игра «Бегите ко мне». 3часть. Ходьба стайкой в обход зала. | 16.04 17.04 |
| | К зайке в гости | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении, прыжках на двух ногах на месте. | 1часть. Ходьба и бег всей группой «стайкой». 2часть. 1. ОРУ 2. Основные виды движений. Прыжки на двух ногах на месте. Игровое задание «Птички». 3часть. Игровое задание «Найдем птичку». | 18.04 |
| Май | К мишке в гости | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении, прыжках на двух ногах на месте. | 1часть. Ходьба и бег всей группой «стайкой». 2часть. 1. ОРУ 2. Основные виды движений. Прыжки на двух ногах на месте. Игровое задание «Птички». 3часть. Игровое задание «Найдем птичку». | 23.04 24.04 |
| | К волшебным мячам | Развивать умение действовать по сигналу, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | 1часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу. 2часть. 1.ОРУ с мячом. 2.Основные виды движений. Прокатывание мячей. «Прокати и догони». 3.Подвижная игра «Кот и воробышки». 3часть. Ходьба в колонне по одному. | 25.04 30.04 |

| | | | | |
|--|---|---|--|-------|
| | К волшебным кубикам | Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | 1 часть. В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка). Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объясняет задание. 2 часть. ОРУ с кубиком. Основные виды движений. «Ровным шагом». Прыжки «Змейкой». Подвижная игра «Кролики». 3 часть. Ходьба в колонне по одному. | 07.05 |
| | В лесное путешествие | Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | 1 часть. В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка). Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объясняет задание. 2 часть. ОРУ с кубиком. Основные виды движений. «Ровным шагом». Прыжки «Змейкой». Подвижная игра «Кролики». 3 часть. Ходьба в колонне по одному. | 08.05 |
| | Отправляемся на прогулку по лесным дорожкам | Задачи. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | 1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» 2 часть. ОРУ Основные виды движений. 1. Прыжки «Через канавку». 2. Катание мячей друг другу «Точно в руки». 3. Подвижная игра «Найди свой цвет». 3 часть. Ходьба в колонне по одному. | 14.05 |

| | | | | |
|--|--|---|---|----------------|
| | В гости к кукле Маши | Задачи. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | 1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба в рассыпную, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» 2 часть. ОРУ Основные виды движений. 1. Прыжки «Через канавку». 2. Катание мячей друг другу «Точно в руки». 3. Подвижная игра «Найди свой цвет». 3 часть. Ходьба в колонне по одному. | 15.05 16.05 |
| | отправляемся в гости к волшебным мячам | Задачи. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | 1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. 2 часть. ОРУ с мячом. Основные виды движений. «Брось – поймай». Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение Подвижная игра «Зайка серый умывается». 3 часть. Игра «Найдем зайку?». | 21.05 |
| | В гости к зайчику. | Задачи. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | 1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. 2 часть. ОРУ с мячом. Основные виды движений. «Брось – поймай». Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение | 22.05 |

| | | | | |
|--|---------------------------|--|--|----------------|
| | | | Подвижная игра «Зайка серый умывается». 3 часть. Игра «Найдем зайку?». | |
| | В гости к мишке | Задачи. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 1 часть. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи). 2 часть. <i>ОРУ</i> <i>Основные виды движений.</i> Ползание «Медвежата». Равновесие. Подвижная игра «Автомобили». 3 часть. Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж». | 23.05 |
| | Путешествие на автомобиле | Задачи. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 1 часть. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи). 2 часть. <i>ОРУ</i> <i>Основные виды движений.</i> Ползание «Медвежата». Равновесие. Подвижная игра «Автомобили». 3 часть. Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж». | 28.05 |
| | Волшебный кубик | Задачи. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 1 часть. Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков. 2 часть. <i>ОРУ с кубиком.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие. Прыжки «Через канавку». Подвижная игра «Тишина». 3 часть. Игра «Найдем лягушонка». | 29.05 30.05 |

2-ая младшая группа

| Тема | Целевые ориентиры | Дата проведения |
|--|---|-----------------|
| Ориентировка в пространстве, ходьба по уменьшенной площади опоры. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, в беге врассыпную. 2. Развивать равновесие- спрыгивание с гимнастической скамейки (3-4 раза). 3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | 06.09 |
| Ходьба и бег в прямом направлении. Прыжки на двух ногах. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4м). 3. Упражнять в бросании мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. | 07.09 |
| Действие по сигналу воспитателя. Отталкивание мяча при прокатывании. | <p>Упражнять детей в построении в колонны. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> | 11.09 |
| Ориентировка в пространстве. Лазание под шнур. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу и бег между предметами, ходьбе на носочках. 2. Развивать координацию движений в прыжках в высоту. 3. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля двумя руками. | 13.09 |
| На воздухе | <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать координацию- ползание на четвереньках между предметами. 2. Упражнять в прыжках в высоту (2-3 подхода по 4-5 прыжков). 3. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопками в ладоши (15- 20 раз). | 14.09 |
| На воздухе | <p>Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу. Упражнять в прыжках. Разучить игровые упражнения с мячом.</p> | 18.09 |
| Равновесие. Прыжки. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 минуты. 2. Развивать равновесие- ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони. 3. Закреплять умение подбрасывать мяч вверх. | 20.09 |
| Прыжки. Отталкивание мяча при прокатывании. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м. 2. Развивать равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза). | 21.09 |

| | | |
|---|---|-------|
| | 3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени (2-3 раза). | |
| Ходьба и бег. Ползание. | Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты. Упражнять в прыжках. Развивать ловкость и глазомер в подвижных играх. | 25.09 |
| Координация движений. Ползание на четвереньках. Равновесие. | 1. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу. 2. Учить пролезать в обруч боком, не задевая его за край (2-3 раза). 3. Повторить упражнения в равновесии- ходьба с перешагиванием через кубики (2-3 раза). | 27.09 |
| Ходьба и бег. Подпрыгивание на двух ногах на месте. | 1. Развивать равновесие- ходьба, перешагивая через кубики, с мешочком на голове (2-3 раза). 2. Упражнять в пролезании в обруч прямо и боком в группировке (5-6 раз). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (2-3 раза). | 28.09 |
| .Прыжки. Отталкивание мяча при прокатывании. | Упражнять в беге на длинную дистанцию. Развивать ловкость и глазомер в игровых упражнениях с прыжками и заданиях с мячом. | 02.10 |
| Ориентировка в пространстве. Подлезание под шнур. | 1. Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты. 2. Развивать равновесие- ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке (2-3 раза). 3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу в шеренге (от груди, расстояние 2,5м). | 04.10 |
| Равновесие. Ползание на четвереньках. | 1. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая кубики (2-3 раза, расстояние между кубиками 2-3 шага). 2. Упражнять детей в прыжках на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед (2-3 раза). 3. Упражнять в передаче мяча двумя руками от груди (10-12 раз). | 05.10 |
| На воздухе | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, прыжками. Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой. | 09.10 |
| На воздухе | 1. Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному. 2. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 3. Развивать координацию движений при перебрасывании мяча (10-12 раз). | 11.10 |
| На воздухе | 1. Развивать координацию движений при перебрасывании мячей друг другу, | 12.10 |

| | | |
|--|---|-------|
| | <p>стоя в шеренгах (от груди, расстояние 2,5м).</p> <p>2. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).</p> <p>3. Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).</p> | |
| На воздухе | <p>Упражнять в ходьбе и беге продолжительностью до 1,5 минуты.</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> | 16.10 |
| Прыжки на полусогнутые ноги. Равновесие. | <p>1. Упражнять в лазании- подлезание под дуги (3-4 раза).</p> <p>2. Развивать координацию движений и глазомер при метании в горизонтальную цель с расстояния 2 м (4-5 раз).</p> <p>3. Упражнять в равновесии- ходьба с перешагиванием через набивные мячи (2-3 раза).</p> | 18.10 |
| Ходьба в колонне по одному с заданием. Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу. | <p>1. . Развивать координацию движений и глазомер при метании в горизонтальную цель с расстояния 2,5 м (4-5 раз).</p> <p>2. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами (расстояние 1 м, «змейкой», 2-3 раза).</p> <p>3. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза).</p> | 19.10 |
| Прокатывание мяча между предметами. Ползание. | <p>Упражнять в ходьбе парами.</p> <p>Повторить лазание в обруч, упражнения в равновесии и прыжках.</p> | 23.10 |
| Ползание. Равновесие. | <p>1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, сойти со скамьи (4-5 раз).</p> <p>2. Упражнять в подлезании в обруч боком, в группировке (расстояние 1 м, 2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с продвижением из обруча в обруч (3-4 раза).</p> | 25.10 |
| Равновесие. Прыжки на полусогнутые ноги. | <p>1. Упражнять в прыжках из обруча в обруч (2-3 раза).</p> <p>2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине, сойти со скамьи (4-5 раз).</p> <p>3. Упражнять в ползании на четвереньках с преодолением препятствий (через скамейку).</p> | 26.10 |
| Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу. | <p>Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты.</p> <p>Разучить игру «Посадка картофеля».</p> <p>Упражнять в прыжках.</p> | 30.10 |
| Ползание. Прокатывание мяча. | <p>1. Упражнять в равновесии- ходьба по гимнастической скамейке (двумя</p> | 31.11 |

| | | |
|------------------------|---|-------|
| | <p>колоннами, не спрыгивая со скамьи) на каждый шаг передавая малый мяч перед собой и за спиной (2 раза).</p> <p>2. Развивать координацию- прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (2 раза).</p> <p>3. Упражнять в подбрасывании мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние 2,5 метра.</p> | |
| Ползание. Равновесие. | <p>1. Упражнять в равновесии- ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2-3 раза).</p> <p>2. Развивать координацию- прыжки по прямой (расстояние 2 м)- два прыжка на правой и два прыжка на левой ноге попеременно (2-3 раза).</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу двумя руками из- за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м. одна от другой.</p> | 02.11 |
| На воздухе | <p>1. Упражнять в продолжительном беге до 2 минут.</p> <p>2. Повторить игровые упражнения с мячом.</p> <p>3. Упражнять в прыжках с места в длину.</p> | 06.11 |
| На воздухе | <p>1. Упражнять в беге между предметами (2-3 раза, 10-12 предметов(кегли, мячи)).</p> <p>2. Развивать координацию- прыжки по прямой (расстояние 2 м)- два прыжка на правой и два прыжка на левой ноге попеременно (2-3 раза).</p> <p>3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке- переползание на животе, хват рук с боков (2-3 раза).</p> <p>4. Упражнять в ведении мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м.), повторить 3 раза.</p> | 08.11 |
| На воздухе | <p>1. Развивать координацию- прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 м.), повторить 4 раза.</p> <p>2. Упражнять в равновесии- ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг.).</p> <p>3. Упражнять в ведении мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м.), повторить 3 раза.</p> | 09.11 |
| На воздухе | <p>1. Упражнять в беге с перешагиванием через предметы.</p> <p>2. Развивать координацию движений в игровом задании.</p> <p>3. Развивать ловкость в играх с мячом.</p> | 13.11 |
| Ходьба и бег враспыну. | <p>1. Упражнять детей в ведении мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом</p> | 15.11 |

| | | |
|--|--|-------|
| Ориентировка в пространстве. Прыжки. | (расстояние 6 м), 2-3 раза. 2. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2-3 раза. 3 Упражнять в лазании в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. | |
| Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча. | 1. Упражнять детей в ведении мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. 2. Развивать равновесие- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2-3 раза. 3. Упражнять в ходьбе на носочках, руки за головой, между набивными мячами, 2-3 раза. | 18.11 |
| .Прокатывание мяча между предметами. Лазание под дугу. | 1. Развивать выносливость- упражнять в беге. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в шеренгах. 3. Повторить игровые упражнения с прыжками. | 20.11 |
| Ползание на повышенной опоре . Равновесие. | 1. Развивать координацию движений- лазанье под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5-6 раз. 2. Упражнять в равновесии- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе, 2-3 раза. 3. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м , 2-3 раза. | 22.11 |
| Ориентировка в пространстве. Прыжки. | 1. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м , 2-3 раза. 2. Упражнять в лазании под шнур прямо и боком (2-3 раза). 3.Закреплять умение ходить между предметами на носочках, руки за головой. | 23.11 |
| Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча. | 1. Повторить бег с преодолением препятствий. 2. Упражнять в прыжках, беге. 3. Формировать умение играть в паре. | 27.11 |
| Прокатывание мяча между предметами. Лазание под дугу. | 1. Упражнять в равновесии- ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируя (2-3 раза). 2. Упражнять в прыжках на двух ногах через брусок, 2-3 раза. 3. Упражнять в бросании мяча друг другу двумя руками из- за головы, стоя в шеренгах (расстояние 2,5м), 10-12 раз. | 29.11 |
| Ползание на повышенной опоре. | 1. . Упражнять в равновесии- ходьба по наклонной доске боком, руки в | 30.11 |

| | | |
|---|--|-------|
| Равновесие. | <p>стороны, свободно балансируя (2-3 раза).</p> <p>2. Упражнять в прыжках на двух ногах, между набивными мячами (дистанция 4м).</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мячей (средних) друг другу в парах произвольным способом (10-12 раз).</p> | |
| На воздухе | <p>1. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p>2. Упражнять в метании снежков на дальность.</p> <p>3. Развивать психофизические качества.</p> | 04.12 |
| На воздухе | <p>1. Упражнять в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5м), повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Развивать ловкость при бросании мяча вверх и ловле его двумя руками.</p> <p>3. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами.</p> | 06.12 |
| На воздухе | <p>1. . Упражнять в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5м), повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Упражнять в ползании по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м), повторить 2 раза.</p> <p>3. Упражнять в прокатывании набивного мяча, 2-3 раза.</p> | 07.12 |
| На воздухе | <p>1. Повторить ходьбу между снежными постройками.</p> <p>2. Упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика.</p> <p>3. Упражнять в бросании снежков в цель.</p> | 11.12 |
| Равновесие. Прыжки на двух ногах. | <p>1. Упражнять в перебрасывании мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2.3 раза.</p> <p>3. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны, 2-3 раза.</p> | 13.12 |
| Прыжки на двух ногах между предметами. Прокатывание мяча. | <p>1. Упражнять в перебрасывании мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.</p> <p>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп- средний.</p> <p>3. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2-3 раза).</p> | 14.12 |
| Катание мяча друг другу. Ползание. | <p>1. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах.</p> <p>2. Упражнять в прыжках на двух ногах.</p> | 18.12 |

| | | |
|--|---|-------|
| | 3. Повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель. | |
| Ходьба по уменьшенной площади опоры. Ползание под дугу не касаясь руками пола. | 1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 3. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами (расстояние 40 см). | 20.12 |
| Равновесие. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | 1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза). 3. Упражнять в прыжках на двух ногах между кеглями, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2-3 раза). | 21.12 |
| Прыжки на двух ногах между предметами. Прокатывание мяча. | 1. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом. 2. Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. 3. Разучить игровые упражнения с метанием снежков в цель. | 25.12 |
| На воздухе | 1. Развивать равновесие- ходьба и бег по наклонной доске (2 раза). 2. Упражнять прыжкам на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5м), 2-3 раза. 3. Упражнять в бросании мяча друг другу в шеренге по сигналу (10-12 раз). | 27.12 |
| На воздухе | 1. Упражнять прыжкам на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5м), 2-3 раза. 2. Развивать координацию- ходьба по наклонной доске, руки в стороны, спуск (2-3 раза). 3. Развивать ловкость- перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние 2,5 м, повтор 10-12 раз. | 28.12 |
| На воздухе | 1. Упражнять детей ходьбе по рыхлому снегу. 2. Развивать ловкость- метание снежков в цель (снежная крепость) 10-12 раз. | 08.01 |
| .Координация движений. Прыжки, с продвижением вперед. | 1. Развивать координацию- прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз. 2. Развивать равновесие- ползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч (дистанция 4м, 2-3 раза). | 10.01 |

| | | |
|---|--|-------|
| | 3. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками (5-6 раз, 3-4 раза повтор). | |
| Прыжки с высоты. Упражнения с мячом. | 1. Развивать координацию- прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз. 2. Развивать координацию- лазание под дуги в группировке (5-7 дуг, 3-4 раза). 3. Упражнять в перебрасывании мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние 2,5 м (10-12 раз). | 11.01 |
| 3.Бросание мяча через шнур. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Закреплять навык скользящего шага. 2. Упражнять метанию снежков вдаль. 3. Повторить игровые задания с прыжками. | 16.01 |
| 4Лазание. Равновесие. | 1. Упражнять в перебрасывании мячей (диаметр 10-12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол (10-12 раз, расстояние 3м). 2. Развивать координацию- лазание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке (3-4 раза). 3. Упражнять в перешагивании через набивные мячи, руки с стороны. | 15.01 |
| .Прыжки из обруча в обруч. Ходьба переменным шагом через шнур. | 1. Упражнять в перебрасывании мячей (диаметр 10-12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол (10-12 раз). 2. Развивать координацию- лазание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. | 17.01 |
| .Бросание мяча через шнур. Подлезание под шнуром. | 1. Упражнять ходьбе на лыжах скользящим шагом. 2. Развивать ловкость- метание снежков на дальность. 3. Повторить игровые задания с бегом. | 18.01 |
| Пролезание в обруч. Равновесие. | 1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку не пропуская реек (2-3 раза). 2. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2-3 раза). 3. Развивать ловкость при ведении мяча в прямом направлении. | 22.01 |
| Ловля мяча. Ползание на четвереньках. | 1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку не пропуская реек (2-3 раза). 2. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). | 24.01 |

| | | |
|--|---|----------------|
| | 3. Упражнять прыжкам через шнур на двух ногах без паузы (2-3 раза, 6-8 штук, расстояние 50 см). | |
| На воздухе | 1. Упражнять ходьбе по ледяной дорожке. 2. Развивать ловкость при метании снежков вдаль. 3. Упражнять в беге между снежными постройками. | 25.01 |
| На воздухе | 1. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, руки в стороны (2-3 раза). 2. Развивать равновесие- прыжки через бруски без паузы (6-8 штук, высота бруска до 10 см). 3. Упражнять в бросании мячей в корзину с расстояния 2м двумя руками из-за головы (5-6 раз). | 29.02 31.01 |
| На воздухе | 1. Упражнять в равновесии- бег по гимнастической скамейке (2-3 раза). 2. Развивать равновесие- прыжки через бруски без паузы (6-8 штук, высота бруска до 10 см). 3. Развивать ловкость- забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (10-12 раз). | 01.02 |
| На воздухе | 1. Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом. 2. Упражнять в метании снежков в цель. 3. Развивать ловкость при ходьбе и беге между снежными постройками. | 05.02 |
| Прыжки между предметами. Ходьба по ограниченной площади опоры. | 1. Упражнять в прыжках в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз. 2. Развивать ловкость в отбивании мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (6 м), 2-3 раза. 3. Развивать равновесие- подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (4-6 дуг, 2-3 раза). | 07.02 |
| Прыжки в длину с места. | 1. Упражнять в прыжках в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз. 2. Развивать равновесие- ползание на четвереньках между набивными мячами (2-3 раза). 3. Упражнять в перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока двумя руками (дистанция 2м, 10-12 раз). | 08.02 |
| .Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание на повышенной опоре. | 1. Упражнять ходьбе по ледяной дорожке. 2. Закреплять умение метать снежки вдаль. 3. Упражнять ходьбе по снежному валу. | 12.02 |
| .Координация движений. Ползание. Равновесие. | 1. Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз). | 14.02 |

| | | |
|---|---|-------|
| | <p>2. Развивать координацию- ползание под шнур (высота 40 см, 2-3 раза).</p> <p>3. Упражнять в перешагивании через шнур (высота 40 см, 2-3 раза).</p> | |
| <p>Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Бросание мяча.</p> | <p>1. Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз).</p> <p>2. Развивать равновесие- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (2-3 раза).</p> <p>3. Упражнять ходьбе на носочках между кеглями (расстояние 30 см, 2-3 раза).</p> | 15.02 |
| <p>.Перешагивание через бруски. Влезание на наклонную лестницу.</p> | <p>1. Упражнять в метании снежков в цель.</p> <p>2. Закреплять умение метать снежки вдаль.</p> <p>3. Упражнять ходьбе по снежному валу.</p> | 19.02 |
| <p>.Прыжки в длину с места. Прокатывание мяча между предметами.</p> | <p>1. Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2-3 раза).</p> <p>3. Упражнять в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6м, 2-3 раза).</p> <p>4. Развивать ловкость при отбивании мяча о пол в ходьбе (дистанция 8м).</p> | 21.02 |
| <p>Равновесие. Прыжки вперед.</p> | <p>1. Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2-3 раза).</p> <p>3. Упражнять в прыжках с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4м).</p> <p>4. Развивать ловкость при подбрасывании мяча вверх и ловле его одной рукой, мяч малого диаметра (10-12 раз).</p> | 22.02 |
| <p>На воздухе</p> | <p>1. Упражнять ходьбе друг за другом на расстоянии 1м.</p> <p>2. Развивать выносливость при продолжительном беге в среднем темпе до 1,5 минут.</p> <p>3. Повторить игровые задания с прыжками и метанием.</p> | 26.02 |
| <p>На воздухе</p> | <p>1. Развивать равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза).</p> <p>2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч (6-8 штук, 2-3 раза).</p> | 28.02 |

| | | |
|----------------------------------|---|-------|
| | 3. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу и ловля его после отскока (10-12 раз). | |
| На воздухе | 1. Развивать равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза). 2. Упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи, положенные в ряд (5-6 штук, 3 раза). 3. Развивать ловкость- перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10-12 раз). | 01.03 |
| На воздухе | 1. Упражнять ходьбе друг за другом на расстоянии 1м. 2. Развивать выносливость при продолжительном беге в среднем темпе до 1,5 минут. 3. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочка в цель. | 05.03 |
| Упражнения с мячом. Прыжки. | 1. Упражнять в беге друг за другом и в рассыпную по сигналу. 2. Развивать равновесие- прыжки с гимнастической скамейки на полусогнутые ноги (3-4 раза). 3. Развивать координацию- ползание на четвереньках между предметами (6-8 кеглей, 2-3 раза). 4. Упражнять метанию мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способ от плеча (5-6 раз). | 07.03 |
| Прыжки через шнуры. Равновесие. | 1. Развивать равновесие- прыжки с гимнастической скамейки на полусогнутые ноги (3-4 раза). 2. Развивать координацию- ползание на четвереньках по прямой (дистанция 5м, 2-3 раза). 3. Упражнять метанию мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способ от плеча (5-6 раз). | 08.03 |
| Упражнения в ползании и с мячом. | 1. Упражнять в продолжительном беге со сменой направления до 1 минуты. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу в шеренгах (10-12 раз). 3. Закреплять умение метать мешочек в цель (8-10 раз). | 12.03 |
| Ползание между предметами. | 1. Развивать координацию- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2-3 раза). 2. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с боком, приставным шагом, на середине присесть (2-3 раза). 3. Упражнять в прыжках вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед | 14.03 |

| | | |
|---|--|----------------|
| | (дистанция 3 м, 2-3 раза). | |
| Прыжки в длину с места. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать координацию- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2-3 раза). 2. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (2 раза). 3. Упражнять в прыжках из обруча в обруч на двух ногах(6-8 штук, 2-3 раза). | 15.03 |
| Бросание мяча. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге и ходьбе с чередованием по сигналу. 2. Развивать равновесие- ходьба по скамейке, руки в стороны (2-3 раза). 3. Упражнять перебрасывать мяч друг другу в шеренге (10-12 раз). | 19.03 |
| Бросание мяча вверх. Ползание по доске. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в лазании под шнур боком, не касаясь его (4-6 раз). 2. Развивать ловкость при метании мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м, Способ- от плеча, 6-8 раз). 3. Развивать равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой (3-4 раза). | 21.03 |
| Влезание на наклонную лесенку. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать ловкость при метании мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м, Способ- от плеча, 6-8 раз). 2. Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (2 раза). 3. Развивать равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно (2 раза). | 22.03 |
| На воздухе | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в беге на скорость. 2. Упражнять в прокатывании мячей друг другу в паре. 3. Развивать координацию- прыжки с продвижением с выполнением заданий. | 26.03 28.03 |
| На воздухе | <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны (2 раза). 2. Развивать координацию- прыжки через бруски (расстояние 50 см, 2-3 раза). 3. Упражнять в бросании мяча двумя руками из- за головы, стоя в шеренгах (10-12 раз). | 29.03 |
| На воздухе | <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раза). 2. Развивать координацию- прыжки через предметы (расстояние 50 см, 2-3 | 05.04 |

| | | |
|--|---|-------|
| | <p>раза).</p> <p>3. Упражнять в бросании малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8-10 раз).</p> | |
| На воздухе | <p>1. Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега со сменой ведущего.</p> <p>2. Учить соревноваться с большим мячом в эстафетах.</p> <p>3. Развивать ловкость в играх с бегом и ходьбой.</p> | 02.04 |
| Ориентировка в пространстве. | <p>1. Упражнять в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед (10 раз).</p> <p>2. Упражнять в прокатывании обручей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м, 10 раз).</p> <p>3. Развивать равновесие- пролезание в обручи прямо и боком (3-4 раза).</p> | 04.04 |
| Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча. | <p>1. Упражнять в прыжках через короткую скакалку продвигаясь вперед (3 раз, расстояние 8-10 м).</p> <p>2. Упражнять в прокатывании обручей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м, 10 раз).</p> <p>3. Развивать равновесие- пролезание в обручи прямо и боком (3-4 раза).</p> | 05.04 |
| Ползние по гимнастической скамейке. Бросание мяча вверх и ловля. | <p>1.Развивать выносливость- упражнять детей в длительном беге.</p> <p>2. Упражнять в прокатывании обручей друг другу.</p> <p>3. Упражнять прыжкам через предметы.</p> | 09.04 |
| Лазание по наклонной лесенке. | <p>1. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м , способ- от плеча (5-6 раз).</p> <p>2. Упражнять в ползании по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза).</p> <p>3. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (расстояние один шаг, 2-3 раза).</p> | 11.04 |
| .На воздухе | <p>1. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м, способ- от плеча (5-6 раз).</p> <p>2. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза).</p> | 12.04 |
| На воздухе | <p>1. Развивать выносливость- упражнять в продолжительном беге.</p> <p>2. Упражнять в умении соревноваться в эстафетах с большим мячом.</p> <p>3. Упражнять в прыжках с продвижением.</p> | 16.04 |

| | | |
|-----------------------------------|---|----------------|
| Лазание на стенку | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку произвольным способом, спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Развивать координацию- прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед (расстояние 8-10 м, 3 раза). 3. Развивать равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе (2 раза). | 18.04 |
| Лазание на стенку | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку произвольным способом, спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Упражнять в прыжках- перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м, 2-3 раза). 3. Развивать координацию- ходьба на носочках между набивными мячами, руки на поясе (2-3 раза). | 19.04 |
| Бег | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в беге на скорость. 2. Упражнять играм с большим мячом в эстафетах. 3. Упражнять в прыжках и беге. | 23.04 |
| Ходьба по гимнастической скамейке | <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, расположенные на расстоянии двух шагов, руки на поясе (2 раза). 2. Развивать координацию- прыжки на двух ногах, продвигаясь до флажка (расстояние 4 м, 2-3 раза). 3. Упражнять в бросании мяча о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля двумя руками (диаметр 8-10 см, 8-10 раз). | 25.04 |
| Игры с мячом | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в бросании мяча о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля двумя руками (диаметр 8-10 см, 8-10 раз). 2. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть (2-3 раза). 3. Упражнять в прыжках попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м, 2-3 раза). | 26.04 30.04 |
| Бег | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра. 2. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. | 08.05 |
| Прыжки в длину с места | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в прыжках в длину с места (5-6 раз). 2. Развивать ловкость в перебрасывании мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8-10 раз). 3. Развивать координацию- ползание по прямой на ладонях и ступнях «по- | 02.05 |

| | | |
|------------------------|--|----------------|
| | медвежьей» (2 раза). | |
| Прыжки в длину с места | 1. Упражнять в прыжках в длину с места (5-6 раз). 2. Развивать ловкость при забрасывании мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м (5-6 раз). 3. Развивать равновесие- лазание в обручи (5-6 раз). | 03.05 |
| Бег | 1. Развивать выносливость в непрерывном беге. 2. Упражнять в прокатывании обручей. 3. Повторить игровые задания с мячом. | 07.05 |
| Игры с мячами | 1. Упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз). 2. Развивать координацию- пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз). 3. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть 2-3 раза). | 09.05 10.05 |
| Пролезание в обруч | 1. Развивать координацию- пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз). 2. Упражнять в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками (10-15 раз). 3. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (2 раза). | 14.05 |
| Ходьба и бег по одному | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, в беге враспынную. 2. Развивать равновесие- спрыгивание с гимнастической скамейки (3-4 раза). 3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | 16.05 17.05 |
| Ходьба на скамье | 1. Развивать равновесие- ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4м). 3. Упражнять в бросании мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. | 21.05 |
| Колонны | Упражнять детей в построении в колонны. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 23.05 |
| Ходьба и бег | 1. Повторить ходьбу и бег между предметами, ходьбе на носочках. 2. Развивать координацию движений в прыжках в высоту. 3. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля двумя руками. | 24.05 28.05 |

Средняя группа

| Месяц | Тема недели | Целевые ориентиры | Организованная образовательная деятельность (различные виды деятельности) | Дата проведения |
|----------|-------------------------------|--|--|-------------------------|
| Сентябрь | 1. «Мой весёлый, звонкий мяч» | <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.</p> <p>2. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прокатывать мяч в определённом направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; развивать навыки выполнения упражнений с мячами.</p> <p>3. (на воздухе) Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками</p> | <p>Игровая: - подвижная игра «Найди себе пару»</p> <p>Игровая: - игра «Бери мяч»;</p> <p>Коммуникативная: - отгадывание загадки;</p> <p>Познавательная – исследовательская: - упражнения с мячом.</p> <p>Игровая: - подвижная игра «Автомобили» - игра «Найдём воробышка».</p> | 05.09 06.09 10.09 |
| | 2. «Весёлые воробышки» | <p>1. Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в</p> | <p>Игровая: - подвижная игра «Самолёты»</p> <p>Игровая:</p> | 12.09 13.09 17.09 |

| | | | | |
|--|------------------------------|---|--|--|
| | | <p>прокатывании мяча.</p> <p>2. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега.</p> <p>3. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, на носках; упражнять в прыжках.</p> | <p>- п. игра «Кот и воробышки»;</p> <p>Коммуникативная:</p> <p>- умение договариваться и оказывать помощь сверстникам.</p> <p>Игровая:</p> <p>- подвижная игра «Найди себе пару»</p> | |
| | 3. «Волшебное колесо» | <p>1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Развивать умение катать обруч друг другу. Упражнять в лазанье под шнур.</p> <p>2. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления</p> | <p>Игровая:</p> <p>- п. игра «Огуречик, огуречик»</p> <p>Игровая:</p> <p>- п. игра «Машины»;</p> <p>Коммуникативная:</p> <p>- активное и доброжелательное взаимодействие с педагогом и сверстниками;</p> <p>Познавательно-исследовательская:</p> <p>- ориентирование в пространстве.</p> <p>Игровая:</p> <p>- п. игра «Кот и воробышки».</p> | <p>19.09</p> <p>20.09</p> <p>24.09</p> |
| | 4. «В гости к ёжику» | <p>1. Продолжать развивать умение детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега. Учить умению группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в</p> | <p>Игровая:</p> <p>- п. игра «У медведя во бору»</p> <p>Игровая:</p> | <p>26.09</p> <p>27.09</p> <p>28.09</p> |

| | | | | |
|---------|---------------------|--|---|--|
| | | <p>сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>2. Развивать умение сохранять равновесие на ограниченной и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50см. совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в прыжках.</p> | <p>- п. игра «Хитрый ёжик»;</p> <p>Коммуникативная:</p> <p>- оценивать выполнения упражнений с предметами;</p> <p>Познавательно-исследовательская:</p> <p>- ориентирование в пространстве</p> <p>Игровая:</p> <p>- п. игра «Огуречик, огуречик»</p> | |
| Октябрь | 1. «Цыплята» | <p>1. Развивать умение детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>2. Развивать умение прыгать в длину с места; правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе</p> | <p>Игровая:</p> <p>- п. игра «Кот и мыши»</p> <p>Игровая:</p> <p>- п. игра «Наседка и цыплята»;</p> <p>Коммуникативная:</p> <p>- активное и доброжелательное взаимодействие с педагогом и сверстниками.</p> <p>Игровая:</p> <p>- подвижная игра «Найди свой цвет»</p> | <p>01.10</p> <p>03.10</p> <p>04.10</p> |

| | | | | |
|--|-------------------|---|--|-------------------------|
| | | и беге по уменьшенной площади опоры. | | |
| | 2. «В цирке» | <p>1. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p> <p>2. Упражнять прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по шесту, по узкой доске; совершенствовать навыки ползания; развивать фантазию.</p> <p>3. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p> | <p>Игровая: - п. игра «Автомобили»</p> <p>Игровая: - п. игра «Перемени предмет»; Коммуникативная: - развивать умение правильно строить ответ на заданный вопрос.</p> <p>Игровая: - п. игра «Ловишки»</p> | 08.10 10.10 11.10 |
| | 3. «Гриб Боровик» | <p>1. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие; закреплять навыки ползания, прыжков на двух ногах через гимнастические палки; развивать умение разгадывать</p> | <p>Игровая: - п. игра «У медведя во бору» - игра м. п. «Угадай, где спрятано»</p> <p>Игровая: - п. игра «Кто быстрее соберет грибочки», «Веселый гриб»; Коммуникативная: - отгадывание загадки; Познавательная – исследовательская: - упражнения с листочками.</p> | 15.10 17.10 18.10 |

| | | | | |
|--------|---|---|--|-------------------------|
| | | загадки. 3. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках на двух ногах. | Игровая: - п. игра «Цветные автомобили» | |
| | 4. «Ёжик, ёжик, ни головы, ни ножек» | 1. Развивать умение детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. 2. Развивать умение метать шишки на дальность, разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками. 3. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. | Игровая: - п. игра «Кот и мыши», - игра «Угадай, кто позвал?» Игровая: - п. игра «Кто дальше бросит шишку»; Коммуникативная: - отгадывание загадки; Игровая: - п. игра «Лошадки» | 22.10 24.10 25.10 |
| Ноябрь | 1. «Мы - медвежата» | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах. 2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять | Игровая - п. игра «Салки»; - игра м. п. «Найди и промолчи» Игровая: - п. игра «Убеги от медведя»; Коммуникативная: - отгадывание загадки. | 29.10 31.10 01.11 |

| | | | | |
|---------------------------|--|--|---|--|
| | | <p>навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.</p> | <p>Игровая: - п. игра «Кролики»</p> | |
| 2. «Мы – весёлые игрушки» | <p>1. Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ходьбе и беге на носках. Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу</p> <p>2. Закреплять умение подлезать под препятствие ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.</p> <p>3. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задания для рук, беге с перешагиванием через шнуры. Закреплять умение детей действовать с мячом по сигналу воспитателя.</p> | <p>Игровая: - подвижная игра «Самолёты»</p> <p>Игровая: - п. игра «Ровным кругом»; Коммуникативная: - проговаривание стихов об игрушках</p> <p>Игровая: - подвижная игра «Найди себе пару»</p> | <p>05.11 07.11 08.11</p> | |
| 3. «В гости к солнышку» | <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p> <p>2. Закреплять умение сохранять</p> | <p>Игровая: - п. игра «Лиса и куры»; - п. игра «Солнечные зайчики».</p> <p>Игровая: - п. игра «Догони солнышко»;</p> | <p>12.11 14.11 15.11</p> | |

| | | | | |
|----------------------------|---|--|--|--|
| | | <p>равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.</p> <p>3. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p> | <p>Коммуникативная: - отгадывание загадки;</p> <p>Познавательно – исследовательская: - упражнения с обручем.</p> <p>Игровая: - п. игры «Не задень» «Передай мяч» «Догони пару»</p> | |
| 4. «Путешествие на поезде» | <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе.</p> <p>2. Учить разнообразным видам ходьбы; совершенствовать навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки (из колонны); Повторять ходьбу и бег с установкой по сигналу воспитателя; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках</p> | <p>Игровая: - п. игра «Цветные автомобили»;</p> <p>Познавательно – исследовательская: - упражнения с флажками.</p> <p>Игровая: - п. игра «Поезд»;</p> <p>Коммуникативная: - отгадывание загадок;</p> <p>Познавательно – исследовательская: - решение познавательных и игровых задач.</p> <p>Игровая: - п. игра «Трамвай» «Кто дальше бросит»</p> | <p>19.11 21.11 22.11</p> | |
| 5. «В гости к снеговикам» | <p>1. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по</p> | <p>Игровая: - п. игра «Лиса и куры».</p> | <p>27.11 29.11 30.11</p> | |

| | | | | |
|---------|------------------------------------|--|--|-------------------------|
| | | <p>уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p> <p>2. Закреплять умение подлезать под дугу; совершенствовать навыки прыжков в длину.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.</p> | <p>Игровая: - п. игра «Фигуры»</p> <p>Игровая: - п. игры «Кто быстрее до снеговика» «Кто дальше бросит»</p> | |
| Декабрь | 1. «К нам пришел доктор Пилюлькин» | <p>1. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в мягком приземлении на полусогнутые ноги; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.</p> <p>2. Закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.</p> <p>3. Развивать умение брать лопатки для снега и переносить их к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.</p> | <p>Игровая: - п. игра «У медведя во бору»</p> <p>Игровая: П. игра «Мяч – соседу»</p> <p>Игровая: - «Разгладим снег» «Веселые снежинки»</p> | 26.11 28.11 29.11 |
| | 2. «К нам пришел доктор Пилюлькин» | <p>1. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в мягком приземлении на полусогнутые ноги; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.</p> <p>2. Закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.</p> <p>3. Развивать умение брать лопатки для снега и переносить их к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.</p> | <p>Игровая: - п. игра «У медведя во бору»</p> <p>Игровая: П. игра «Мяч – соседу»</p> <p>Игровая: - «Разгладим снег» «Веселые снежинки»</p> | 10.10 12.12 13.12 |

| | | | | |
|--------|---------------------|---|--|--|
| | 3. «Летчики» | <p>1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; развивать умение ловить мяч, брошенный товарищем. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре.</p> <p>2. Закреплять умение прыгать на двух ногах; навыки выполнения упражнений с обручами.</p> <p>3. Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.</p> | <p>Игровая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижная игра «Самолёты» - «Зайцы и волк» <p>Игровая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижная игра «Самолёты» - «Найди пару» <p>Игровая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - п. игра «Снежная карусель» | <p>17.12</p> <p>19.12</p> <p>20.12</p> |
| | 4. «В лес за елкой» | <p>1. Закреплять умение детей перестраиваться в пары из колонны по одному. Уметь находить свое место в колонне. Учить правильному хвату рук за края доски при ползании на животе; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>2. Закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие.</p> <p>3. Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.</p> | <p>Игровая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - п. игра «Птички и кошка» <p>Игровая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - п. игра «Зима пришла» <p>Игровая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - п. игра «Снайперы» | <p>24.12</p> <p>26.12</p> <p>27.12</p> |
| январь | 1. «Веселые кегли» | <p>1. Продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами; развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; учить забрасывать мяч в кольцо;</p> <p>2. Закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами; развивать глазомер.</p> | <p>Игровая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - п. игра «Кролики»; - игра м. п «Найдем кролика». <p>Игровая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - п. игра «Не зевай, кеглю забирай» | <p>09.01</p> <p>10.01</p> <p>14.01</p> |

| | | | | |
|---------|-------------------------------|---|--|-------------------------|
| | 2. «Мой веселый, звонкий мяч» | 1 – 2. Продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; развивать умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии; воспитывать целеустремленность. 3. Упражнять в беге и прыжках вокруг снеговика. | Игровая: - подвижная игра «Найди себе пару»; «Догони мяч» Игровая: - подвижная игра «Снежки»; «По следу». | 16.01 17.01 21.01 |
| | 3. «Веселые лошадки» | 1-2. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. 3. - упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками. | Игровая: - Подвижная игра « Лошадки» Игровая: - Подвижная игра «Цветные автомобили» | 23.01 24.01 22.01 |
| Февраль | 1. «Самолеты» | 1-2. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках. 3. упражнять в лазании под рейку (выс 40 см от пола) прямо и боком, в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м) | Игровая: - Подвижная игра « Котята и щенята» Игровая: - Подвижная игра «Самолеты» | 30.0 31.01 04.02 |
| | 2. « Веселые танкисты» | 1-2. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. 3. повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Игровая: - Подвижная игра « У медведя во бору» Игровая: - Игровые упражнения «Покружись», «Кто дальше бросит» | 06.02 07.02 11.02 |

| | | | | |
|------|----------------------|---|---|-------------------------|
| | | | - Подвижная игра «У медведя во бору» | |
| | 3. «Пограничники» | 1-2. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами, в ловле мяча 2-мя руками, в ползании на четвереньках 3. Упражнять в метании на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку», Подвижная игра «Мороз –Красный Нос» | Игровая: - Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» Игровая: - Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку», - Подвижная игра » Пограничники» | 13.02 14.02 18.02 |
| | 4.» Снежный городок» | 1-2. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ползании в прямом направлении, прыжках между предметами. 3. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков. | Игровая: - Подвижная игра «Перелет птиц» Игровая: - Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель», - Подвижная игра «Мороз – Красный Нос» - Малоподвижная игра «Найдем зайку» | 20.02 21.02 01.03 |
| Март | 1. «Весна в лесу». | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, в равновесии и прыжках. 2. Закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползанья 3 - развивать ловкость и глазомер, Упражнять в беге; Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. | Игровая: - Подвижная игра «Перелет птиц» Игровая: - Подвижная игра «Назови свое имя» «Разбуди медведя» Игровая: - Игровые упражнения: «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю» - Подвижная игра «Зайка | 25.02 27.02 28.02 |

| | | | | |
|--|----------------------|--|--|----------------------------------|
| | | | беленький» - Игра малой подвижности «Найдем зайку» | |
| | 2. «Зайчата» | 1-2. Упражнять: - в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, - в прыжках в длину с места, - в бросании мячей через сетку. 3. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания, в ползании на животе по гимнастической скамейке. Повторить прокатывание мяча между предметами. | Игровая: - Подвижная игра «Бездомный заяц» Игровая: - Игровые упражнения «Подбрось-поймай», «Прокати - не задень» - Подвижная игра «Лошадка» - Малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?» | 04.03 06.03 07.03 |
| | 3. «Кап-капель» | 1-2. Упражнять: - в ходьбе и беге по кругу; - с выполнением задания, - в прокатывании мяча между предметами, в ползании на животе по гимнастической скамейке. 3 -упражнять детей в беге на выносливость, - в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на одной ноге попеременно. | Игровая: - Подвижная игра «Самолеты» Игровая: - Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку» | 11.03 13.03 14.03 |
| | 4. «Весенний ручеек» | 1-2. Упражнять: - в ходьбе и беге врассыпную, -с остановкой по сигналу воспитателя, -ползание по скамейке «по-медвежьему», - в равновесии и прыжках. 3. - упражнять в ходьбе | Игровая: - Подвижная игра «Охотник и зайцы» - Малоподвижная игра «Найдем зайку» Игровая: - Игровые упражнения: | 18.03 20.03 21.03 25.03 |

| | | | | |
|--------|-----------------------|--|---|----------------------------------|
| | | попеременно широким и коротким шагом, - с мячом, - в равновесии и в прыжках. | «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие » | |
| Апрель | 1. «Встречаем весну» | 1-2. Упражнять - в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную; - в равновесии и в прыжках. 3. упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, - в прокатывании обручей, - в упражнениях с мячами. | Игровая: - Подвижная игра «Пробеги тихо». Игровая: - Игровые упражнения: «Прокати и поймай», «Сбей булаву», - Подвижная игра «У медведя во бору». | 27.03 28.03 01.04 03.04 |
| | 2. « Игры на лужайке» | 1-2. Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную, в метании мешочков в горизонтальную цель, в умении занимать правильное и.п., в прыжках в длину с места. 3. Повторить ходьбу и бег; упражнения в прыжках и подлезании. | Игровая: - Подвижная игра «Совушка». Игровая: - Игровые упражнения: «По дорожке», «Не задень» - Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» - Малоподвижная игра «Найдем воробушка». | 04.04 08.04 10.04 11.04 |
| | 3. «Доктор Пилюлькин» | 1-2.Упражнять: – в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, - в ползании на четвереньках. Развивать: - ловкость и глазомер при метании на дальность. 3. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. | Игровая: - Подвижная игра «Совушка». Игровая: - Игровые упражнения: «Успей поймать», «Подбрось-поймай», - Подвижная игра «Догони пару». | 15.04 17.04 18.04 22.04 |

| | | | | |
|-----|--------------------|---|---|----------------------------------|
| | 4. «Скворцы» | 1-2.Упражнять: - в ходьбе и беге враспынную, - в равновесии и прыжках. 3.- упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в перебрасывании мяча. | Игровая: - Подвижная игра «Птички и кошка» Игровая: - Игровые упражнения: «Пробеги – не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку» - Подвижная игра «Догони пару». | 24.04 25.04 29.04 |
| Май | 1. «День Победы» | 1-2. Упражнять: – в ходьбе парами, -в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места. 3. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками, | Игровая: - Подвижная игра «Котята и щенята». Игровая: - Игровые упражнения: «Достань до мяча», «Перепрыгни через ручеек», «Пробеги- не задень», - Подвижная игра «Совушка» | 01.05 02.05 06.05 08.05 |
| | 2. «Мы спортсмены» | 1-2. Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнении с мячом. 3. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и беге по кругу. | Игровая: - Подвижная игра «Котята и щенята» Игровая: - Игровые упражнения: « Попади в корзину», «Подбрось-поймай», - Подвижная игра «Удочка» | 09.05 13.05 15.05 |
| | 3. « Скоро лето» | 1-2.Упражнять: -в ходьбе с высоким подниманием колена; -в беге враспынную; - в ползании по скамейке на животе; - в метании предметов в | Игровая: - Подвижная игра «Зайцы и волк», - Малоподвижная игра «Найдем зайца» Игровая: | 16.05 20.05 22.05 |

| | | | | |
|--|--------------------|---|--|---|
| | | <p>вертикальную цель.</p> <p>3. Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.</p> | <p>- Игровые упражнения: «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке»</p> <p>- Подвижная игра «Пробеги тихо»</p> <p>- Малоподвижная игра «Кто ушел?»</p> | |
| | 4. «Летние забавы» | <p>1-2. Упражнять: – в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры прыжках. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча. Повторить игры с мячом, прыжками и бегом.</p> | <p>Игровая: - Подвижная игра «У медведя во бору»</p> <p>Игровая: - Игровые упражнения: «Подбрось- поймай», «Кто быстрее по дорожке», - Подвижная игра «Самолеты»</p> | <p>23.05</p> <p>27.05</p> <p>29.05</p> <p>30.05</p> |

Старшая группа

| Тема | Задачи | Целевые ориентиры образования | Дата проведения |
|--|---|--|-----------------|
| <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2—3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10-12 раз).</p> | <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.</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу,</p> | <p>06.09</p> |
| <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах .</p> | <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.</p> | <p>перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча</p> | <p>07.09</p> |
| <p><i>Игровые упражнения:</i> «Пингвины «Не промахнись». «По мостику».</p> | <p>Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> | <p>вверх, ползание по гимнастической скамейке,</p> | <p>11.09</p> |

| | | | |
|---|--|--|--------------|
| <p>1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета».</p> <p>2. Броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками.</p> <p>3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.</p> | <p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.</p> | <p>перебрасывание мяча друг другу, пролезание в обруч, перешагивание через бруски, прыжков на двух ногах с мешочками между коленями);</p> | <p>13.09</p> |
| <p>1. Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета».</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз).</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза).</p> | <p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.</p> | <p>самостоятельно и при небольшой помощи взрослого складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, пользуется предметами санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.);</p> | <p>14.09</p> |
| <p>«Передай мяч».</p> <p>«Не задень»</p> | <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.</p> | <p>полотенце и т. д.); выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается;</p> | <p>15.09</p> |
| <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза)</p> <p>3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10-15 раз).</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; 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.</p> | <p>аккуратно одевается и раздевается;</p> | <p>19.09</p> |

| | | | |
|---|--|--|--------------|
| <p>1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; 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.</p> | <p>соблюдает порядок в своем шкафу, аккуратно одевается, проверяет все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», «Удочка», Мы веселые »,</p> | <p>18.09</p> |
| <p>«Не попадись».</p> <p>«Мяч о стенку».</p> | <p>Задачи. Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.</p> | <p>выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под</p> | <p>20.09</p> |
| <p>1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5—6 раз).</p> <p>2. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины (дистанция 3—4 м).</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>положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под</p> | <p>21.09</p> |
| <p>1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5—6 раз).</p> <p>2. Равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2—3 раза).</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>положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под</p> | <p>28.09</p> |

| | | | |
|--|--|---|--------------|
| <p><i>Игровые упражнения.</i> «Поймай мяч». «Будь ловким».</p> | <p>Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.</p> | <p>музыку</p> | <p>25.09</p> |
| <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ — от груди).</p> | <p>Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ходьба и бег</p> | <p>27.10</p> |
| <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2—3 шага). Повторить 2—3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2—3 раза. 3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч (10—12 раз).</p> | <p>Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.</p> | <p>по одному, на носках, пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах,</p> | <p>28.10</p> |
| <p>отбивание мяча правой и левой рукой на месте ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой;</p> | <p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.</p> | <p>подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу,</p> | <p>06.10</p> |

| | | | |
|--|---|---|-------|
| <p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).</p> <p>2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Дети строятся перед гимнастическими скамейками в шеренгу на расстоянии одного шага.</p> | <p>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.</p> | <p>пролезание в обруч, перешагивание через бруски, прыжков на двух ногах с мешочками между коленями, ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание);</p> | 02.10 |
| <p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м).</p> <p>3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).</p> | <p>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.</p> | <p>самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры,</p> | 04.10 |
| <p>Игровые упражнения. «Проведи мяч» (баскетбольный вариант). «Мяч водящему». «Не попадись». Игровое упражнение с прыжками.</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> | <p>складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, пользуется предметами</p> | 05.10 |
| <p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз).</p> <p>2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3—4 раза).</p> <p>3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2—3 раза).</p> | <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p> | <p>санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д. аккуратно одевается, проверяет все</p> | 09.10 |
| <p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз).</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на</p> | <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при</p> | <p>застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой</p> | 11.10 |

| | | | |
|--|--|---|-------|
| расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2-3 раза. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2—3 раза). | метании в цель; упражнять в равновесии. | при ходьбе взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; | |
| «Пас друг другу». «Отбей волан». «Будь ловким» (эстафета). | 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. | проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», «Удочка», «Мы веселые », при участии в играх с элементами | 12.10 |
| 1. Ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4—5 раз). | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. | соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает | 16.10 |
| 1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову). 3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2—3 раза. | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. | положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под | 18.10 |
| Игровые упражнения. «Посадка картофеля». «Попади в корзину» (баскетбольный вариант). «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на | Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; | музыку | 19.10 |

| | | | |
|---|--|--|----------------|
| расстояние 4—5 метров). | упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники». | | |
| 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 метра). Повторить два раза. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2—2,5 м. | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ходьба по канату, перебрасывание мяча друг другу, прыжки, игры в волейбол, перестроение в шеренгу, колонну, | 23.10 |
| 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2—3 раза). 2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2—3 раза). 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой. | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | | 25.11 26.11 |
| <i>Игровые упражнения.</i> «Мяч о стенку» «Поймай мяч». «Не задень». | Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | | 30.11 |
| 1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4—5 метров. Повторить 2—3 раза. 2. Переползание на животе по гимнастической | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить | | 01.11 |

| | | | |
|--|---|---|-------|
| <p>скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2—3 раза.</p> <p>3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 метров), повторить 2—3 раза.</p> | <p>прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p> | <p>ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет</p> | |
| <p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг).</p> <p>3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см), повторить 2 раза.</p> | <p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p> | <p>гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу,)</p> | 02.11 |
| <p><i>Игровые упражнения.</i> «Мяч водящему». «По мостику».</p> | <p>Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.</p> | <p>гигиенические процедуры (аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу</p> | 06.11 |
| <p>1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза.</p> <p>2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2—3 раза.</p> | <p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.</p> | <p>гигиенические процедуры, следит за осанкой); проявляет активность при участии в подвижных играх</p> | 08.11 |
| <p>1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2-3 раза.</p> | <p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения,</p> | <p>«Не оставайся на</p> | 09.11 |

| | | | |
|--|---|--|----------------|
| 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2—3 раза. | в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. | полу», «Удочка», «Больная птица», «Мяч водящему», «Горелки», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку | |
| «Перебрось и поймай». «Перепрыгни — не задень». | Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | | 13.11 |
| 1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5—6 раз. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза. | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. | | 15.11 |
| 1. Подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой). 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой. | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. | | 16.11 |
| Игровые упражнения. «Мяч о стенку». «Ловишки-перебежки». | Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. | 20.11 | |
| 1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2—3 раза. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ходьба и бег | 22.11 23.11 |

| | | | |
|--|--|--|-------|
| головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10—12 раз. | | по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, | |
| 1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м). 3. Переброска мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей). | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. | врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу, лазание разными способами, перебрасывание мяча друг другу, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной | 27.11 |
| <i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше бросит «Не задень». | Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность. | лазание разными способами, перебрасывание мяча друг другу, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба, бег, ползание, | 29.11 |
| 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2—3 раза. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами. | 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. | прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной | 30.11 |
| 1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. 2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м), повторить 2 раза. 3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2—3 раза. | 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. | | 04.12 |

| | | | |
|---|--|--|--------------|
| <p><i>Игровые упражнения.</i> «Метко в цель». «Кто быстрее до снеговика». «Пройдем по мосточку».</p> | <p>Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.</p> | <p>водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается;</p> | <p>06.12</p> |
| <p>1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p> | <p>и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу, при раздевании складывает свои вещи в определенной последовательности</p> | <p>07.12</p> |
| <p>1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10—12 раз. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p> | <p>на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены, аккуратно одевается, проверяет все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе);</p> | <p>11.12</p> |
| <p><i>Игровые упражнения.</i> «Метко в цель».</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> | <p>проявляет активность при участии в подвижных играх «Кто скорее до флажка», «Охотники и зайцы», игре «Хитрая лиса», выполнении</p> | <p>13.12</p> |
| <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в</p> | <p>«Хитрая лиса», выполнении</p> | <p>14.12</p> |

| | | | |
|---|--|--|-------|
| <p>скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи)</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).</p> | <p>лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.</p> | <p>простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики;</p> | |
| <p>1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 р).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раз).</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.</p> | <p>выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p> | 18.12 |
| <p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. Вторая группа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. «По дорожке».</p> | <p>Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.</p> | | 20.12 |
| <p>1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2-3 раза.</p> <p>3. Метание — броски мяча в шеренгах.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.</p> | <p>Владеет соответствующими возрастными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ползание под дугами, пролезание в обруч,</p> | 21.12 |
| <p>1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние Между мячами 40 см), дистанция 4 м.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое</p> | <p>ходьба с перешагиванием через набивные</p> | 25.12 |

| | | | |
|--|--|---|------------------------|
| <p>Повторить 2 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10—15 раз.</p> | <p>равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.</p> | <p>мячи, лазание, ходьба, прыжки, ведение мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу, складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены, аккуратно одевается, проверяя все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой</p> | |
| <p>Первая группа детей, разбившись на пары (катают друг друга на санках.</p> <p>Вторая группа выполняет шаги на лыжах вправо и влево «Сбей кеглю». «Бросили!» — дети метают снежки,</p> | <p>Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.</p> | | <p>27.12 28.12</p> |
| <p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз.</p> <p>2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.</p> <p>3. Броски мяча вверх.</p> | <p>Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p> | | 08.01 |
| <p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз.</p> <p>2. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и под-лезание под дугу в группировке.</p> <p>3. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.</p> | <p>Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p> | | 10.01 |
| <p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Кто быстрее».</p> <p>«Пробеги —не задень».</p> | <p>Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p> | | 11.01 |
| <p>1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м.</p> <p>2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.</p> | <p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.</p> | | 15.01 |

| | | | |
|--|--|---|-------|
| 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. | | при ходьбе); проявляет активность при участии в подвижных играх «Медведь и пчелы», «Совушка» , «Хитрая лиса», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики | |
| 1. Перебрасывание мячей (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками Пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. | | 17.01 |
| Игровые упражнения. «Пробеги —не задень» — «Кто дальше бросит». «Бросили!» Ходьба «змейкой» | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность. | | 18.01 |
| 1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). 4. Ведение мяча в прямом направлении. | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | | 22.01 |
| 1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза); 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через шнуры (6—8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см (2—3р). 4. Ведение мяча до обозначенного места. | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | | 24.01 |
| Игровые упражнения. «По местам». «С горки». | Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упраж- | | 25.01 |

| | | | |
|--|--|--|----------------|
| | нения с бегом и прыжками. | | |
| 1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см) без па-Узы (2-3 раза). 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз). | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча, лазанье, ходьба, бег, прыжки, подбрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены, аккуратно одевается, проверяя все застежки на одежде | 29.01 31.01 |
| 1. Равновесие — бег по гимнастической скамейке (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | | 01.02 |
| <i>Игровые упражнения.</i> «Точный пас». «По дорожке». | Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке. | | 05.02 |
| 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. 3. Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2—3 раза. | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. | | 07.02 |

| | | | |
|---|---|---|--------------|
| <p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз.</p> <p>2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2—3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10-12 раз).</p> | <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.</p> | <p>и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», «Поймай палку», «Бег по расчету», участии в играх с элементами соревнования</p> | <p>08.02</p> |
| <p><i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше». «Кто быстрее».</p> | <p>Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> | <p>выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p> | <p>12.02</p> |
| <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз).</p> <p>2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2-3 подряд.</p> <p>3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p> | <p>выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p> | <p>14.02</p> |
| <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5-6 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи —не урони» (2—3 раза).</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2—3 раза. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p> | <p>выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p> | <p>15.02</p> |

| | | | |
|--|--|--|-------|
| <p><i>Игровые упражнения.</i> «Точно в круг». «Кто дальше». Ходьба за самым ловким ловишкой.</p> | <p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность</p> | | 19.02 |
| <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2—3 раза. 4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстояние 8 м.</p> | <p>Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p> | | 21.02 |
| <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м). 4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.</p> | <p>Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p> | | 22.02 |
| <p><i>Игровые упражнения.</i> «Гонки санок». «Марш!» — «Не попадись» «По мостику».</p> | <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.</p> | | 26.03 |
| <p>1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2—3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его</p> | <p>Упражнять детей 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</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч,</p> | 28.03 |

| | | | |
|--|--|--|-------|
| после отскока от пола посередине между шеренгами. | мяча, развивая ловкость и глазомер. | <p>ходьба с перешагиванием, через набивные мячи, перебрасывание мячей, прыжки в высоту с разбега, ползание на четвереньках, по скамейке, метание, ходьба в колонне, ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыжки правым и левым боком, метание, подлезание под дугу, не касаясь руками, ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры, гигиенические процедуры,</p> | |
| <p>1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), положенные в ряд, 3 раза.</p> <p>3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10-12 раз).</p> | Упражнять детей 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. | | 01.03 |
| <p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Пас точно на клюшку».</p> <p>«Проведи — не задень».</p> | Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. | | 05.03 |
| <p>Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз с приземлением на мат.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p> | 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. | | 07.03 |
| <p>1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4-6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами — «Кто быстрее</p> | 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 | | 08.03 |

| | | | |
|---|---|---|-------|
| доползет до кегли». | ползании между предметами. | контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр ; проявляет активность при участии в подвижной игре «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Не оставайся на полу», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, | |
| <i>Игровые упражнения.</i> «Ловкие ». «Кто быстрее» (эстафета с прыжками). | Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. | | 12.03 |
| 1 Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»), 2-3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2-3 раза. | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках | | 14.03 |
| 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2-3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться крутом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3 раза | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках | | 15.03 |
| <i>Игровые упражнения.</i> «Канатоходец». «Удочка» — игровое упражнение с прыжками. | Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. | | 19.03 |
| 1 Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз. 2 Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 3 Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | | 21.03 |
| 1. Метание мешочков в горизонтальную цель с | Упражнять детей в ходьбе с | 22.03 | |

| | | | |
|--|--|---|---------------------------|
| <p>расстояния 3 м, способом от плеча, 6—8 раз.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.</p> | <p>перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.</p> | | |
| <p>Игровые упражнения.</p> <p>«Прокати —сбей».</p> <p>«Пробеги —не задень».</p> | <p>Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.</p> | | <p>26.03</p> <p>28.03</p> |
| <p>1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2-3 раза.</p> <p>3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, Ю—15 раз.</p> | <p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу прокатывания мяча, пролезание в обруч, прыжки через скакалку, лазанье по гимнастической стенке, прыжки через скакалку, ходьба по канату</p> | <p>29.03</p> |
| <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раз).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.</p> <p>3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8-10 раз).</p> | <p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.</p> | <p>бокком приставным шагом); самостоятельно и</p> | <p>02.04</p> |
| <p>Игровые упражнения.</p> <p>«Ловишки-перебежки».</p> <p>«Передача мяча в колонне».</p> | <p>Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки — перебежки», эстафету с большим мячом.</p> | | <p>04.04</p> |

| | | | |
|--|---|---|-------|
| <p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком.</p> | <p>Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.</p> | <p>при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены, моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу), проявляет активность при участии в подвижной игре «Медведь и пчелы», «Удочка», выполнении простейших танцевальных</p> | 05.04 |
| <p>1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8-Ю м; 3 раза.</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м.</p> <p>3. Пролезание в обруч.</p> | <p>Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.</p> | | 09.04 |
| <p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Пройди —не задень».</p> <p>«Догони обруч».</p> <p>«Перебрось и поймай».</p> | <p>Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> | | 11.04 |
| <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5-6 раз).</p> <p>2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p> | | 12.04 |
| <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему»).</p> | <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого</p> | | 16.04 |

| | | | |
|---|---|--|----------------|
| | равновесия. | движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры | |
| Игровые упражнения. «Кто быстрее». «Мяч в кругу». | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. | | 18.04 |
| 1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м). 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | | 19.04 |
| 1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза. 2. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), 2-3 раза. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2—3 раза. | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | | 23.04 |
| Игровые упражнения. «Сбей кеглю». «Пробеги — не задень». | Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. | | 25.04 |
| 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). 3. Броски мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | | 26.05 30.05 |

| | | | |
|--|---|--|-------|
| руками. | | | |
| 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза). 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2-3 раза). | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | | 03.05 |
| <i>Игровые упражнения.</i> «Проведи мяч». «Пас друг другу». «Отбей волан» | Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон). | | 07.05 |
| 1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8-10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьему», 2 раза. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | | 10.05 |
| 1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5-6 раз. 3. Лазанье под дугу (обруч), 5-6 раз. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | | 14.05 |
| <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати — не урони». «Кто быстрее». «Забрось в кольцо». | Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом. | | 16.05 |
| 1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз). 2. Лазанье — пролезание в обруч правым и левым | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами ко- | | 17.05 |

| | | | |
|--|--|--|-------|
| <p>боком в группировке (5-6 раз).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> | <p>лонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.</p> | | |
| <p>1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем меняются местами.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.</p> | | 21.05 |
| <p><i>Игровые упражнения.</i> «Кто быстрее». «Ловкие».</p> | <p>Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.</p> | | 23.05 |
| <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2—3 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).</p> | <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.</p> | | 24.05 |
| <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см).</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно</p> | <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на</p> | | 28.05 |

| | | | |
|--|---|--|----------------|
| (дистанция 5 м), повторить 2 раза. | животе; повторить прыжки между предметами. | | |
| <i>Игровые упражнения.</i> «Мяч водящему». «Передача мяча в колонне» | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом. | | 30.05 31.05 |

3.4. Интеграция ОО «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Основополагающий принцип развития современного дошкольного образования, предложенный Федеральным государственным образовательным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования - это принцип интеграции образовательных областей.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» интегрируется с содержанием всех образовательных областей, отражающих решение общих задач:

- охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья;
- развитие музыкально - ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей;
- развитие двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения общенациональным составом различных видов детской деятельности;
- развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение;
- приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях;
- приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности;
- накопление опыта двигательной активности.

3.5. Материально – техническое и методическое обеспечение Программы.

Предметно - пространственная среда

| Помещение | Вид деятельности, процесс | Оснащение |
|------------------------------------|--|---|
| Музыкальный зал, дошкольная группа | Непосредственная образовательная деятельность Театральная деятельность Индивидуальные занятия Тематические досуги Развлечения. Спортивные мероприятия. Праздники и конкурсы. Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей. Спортивное оборудование и инвентарь. Музыкальный центр | мячи; спортивные палки; обручи; кегли; музыкальный центр; |

Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

| Образовательная область | Общеобразовательные программы | | Педагогические технологии |
|-------------------------|---|---|---|
| | основные | дополнительные | |
| Физическое развитие | Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой | Э. Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду» Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М: Мозаика-Синтез, 2009 г. | «Методика проведения подвижных игр» – М: Мозаика-Синтез 2009 Л. И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» – М:Владос,2001г. (во всех возрастных группах); Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», Таганрог 2007; Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду А.И.Фомина «Просвещение»,1984; Русские народные подвижные игры Л.В. Русковой. «Просвещение»1986; «Физическая культура в детском саду» . Т.И. Осокина «Просвещение»,1973; Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина «Просвещение»,1980; Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. В.Г.Фролов. «Просвещение»,1986; - Воспитание основ здорового образа жизни у малыша Голицына Н.С., Шумова И.М. –М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007; Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Новикова И.М. М.Мозаика –Синтез,2009 г; Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» - Мозаика-Синтез, 2010 г. «Здоровье сберегающие технологии в ДОУ». Л.Г.Гаврючина – ТЦ Сфера, М.: 2007 г. Л.В.Кочеткова «Оздоровление детей в условиях детского сада» ТЦ Сфера, М.: 2008 г |
| | | И.А.Винер -Усманова «Основы физического воспитания в дошкольном детстве» «Дошкольникам о правилах дорожного движения». Э.Я.Степаненкова «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаева изд. «Мозаика-синтез» 2015г. | |

Используемая литература:

Перечень используемых программ и технологий.

В Учреждении реализуется: ФГОС, основная образовательная программа дошкольного образования "От рождения до школы" Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А.

Планирование образовательного процесса осуществляется с учетом следующих пособий по Физическому развитию:

- 1 ФГОС Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет) Борисова М. М.
- 2 ФГОС Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет Пензулаева Л. И.
- 3 ФГОС Сборник подвижных игр (2-7 лет) Степаненкова Э. Я.
- 4 ФГОС Физическая культура в детском саду. (3-4 года) Пензулаева Л. И.
- 5 ФГОС Физическая культура в детском саду. (4-5 лет). Средняя группа Пензулаева Л. И.
- 6 ФГОС Физическая культура в детском саду. (5-6 лет). Старшая группа Пензулаева Л. И.
- 7 ФГОС Физическая культура в детском саду. (6-7 лет). Подготовительная к школе группа Пензулаева Л. И.
- 8 «300 подвижных игр для оздоровления детей от года до 14 лет». В.Л. Страковская

Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.
- 2 . Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: pravo.gov.ru..
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г. [Электронный ресурс].— Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. – 2013. – 19.07(№ 157).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340- 03» (вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент.