

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа им.В.Х.Кагазежева»  
с.п.Псынабо**

**Принята**

**педагогическим советом  
протокол №"2" от 30.07. 2025г.**

**Утверждаю**

**директор МКОУ « СОШ им.В.Х.Кагазежева»  
\_\_\_\_\_ /И.Х.Теувова/  
Приказ № 55 от 30.07. 2025г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НА 2025-2026 УЧ. ГОД**

**Инструктор по физ.культуре**

**Шакова З.М.**

2025г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. Целевой раздел</b> .....	<b>3</b>
<b>1.1. Пояснительная записка:</b> .....	<b>3</b>
<i>Цель</i> .....	3
<i>Задачи</i> .....	3
<i>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</i> .....	3
<i>Нормативно-правовые документы</i> .....	4
<i>Характеристика детей и групп ДОО</i> .....	<i>Ошибка! Закладка не определена.</i>
<i>Срок реализации рабочей программы</i> .....	5
<b>1.2. Характеристика возрастных-физических особенностей развития детей</b> .....	<b>6</b>
<b>1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы</b> .....	<b>7</b>
<b>1.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми</b> .....	<b>9</b>
<b>2. Содержательный раздел</b> .....	<b>10</b>
<b>2.1 Содержание образовательной деятельности Физическое развитие.</b> .....	<b>10</b>
<i>Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет</i> .....	10
<i>Средняя группа. От 4 до 5 лет</i> .....	13
<i>Старшая группа. От 5 до 6 лет</i> .....	16
<i>Подготовительная группа. От 6 до 7 лет</i> .....	21
<i>Задачи воспитания</i> .....	27
<b>2.2 Интеграция с другими образовательными областями</b> .....	<b>28</b>
<b>2.3 Годовой план работы инструктора по физической культуре на текущий год</b> ....	<b>29</b>
<b>2.4 Комплексно-тематическое планирование</b> .....	<b>32</b>
<b>2.5 Культурно-досуговая деятельность</b> .....	<b>84</b>
<b>2.6 Формы взаимодействия с родителями</b> .....	<b>84</b>
<b>2.7 Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</b> ..	<b>86</b>
<b>3. Организационный раздел</b> .....	<b>86</b>
<b>3.1 Физкультурно-оздоровительная работа</b> .....	<b>86</b>
<b>3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды</b> .....	<b>88</b>
<b>3.3 Методическое обеспечение образовательной деятельности</b> .....	<b>88</b>
<b>3.4 Материально-техническое оснащение программы</b> .....	<b>89</b>
<b>4 Приложения</b> .....	<b>90</b>
Перечень музыкальных произведений .....	90

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка:

<b>Цель</b>	Реализация содержания образовательной программы дошкольного образования _____ в соответствии с требованиями ФООП ДО и ФГОС ДО.
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;</li><li>• обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;</li><li>• обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;</li><li>• приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;</li><li>• создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;</li><li>• построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;</li><li>• создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;</li><li>• обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;</li><li>• достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.</li></ul>
<b>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</b>	1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

	<p>2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;</p> <p>3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;</p> <p>4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;</p> <p>5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;</p> <p>6) сотрудничество ДОО с семьей;</p> <p>7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;</p> <p>8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;</p> <p>9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);</p> <p>10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.</p>
<p><b>Нормативно-правовые документы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)</li> <li>• Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”»</li> <li>• Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся»</li> <li>• Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847)</li> <li>• Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022);</li> <li>• Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;</li> <li>• Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»</li> <li>• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li> <li>• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;</li> <li>• Образовательная программа дошкольного образования;</li> <li>• Устав;</li> <li>• Локально-нормативные акты</li> </ul>
<b>Срок реализации рабочей программы</b>	2025-2026 учебный год (1 сентября 2025 – 31 августа 2026 года)

## 1.2. Характеристика возрастных-физических особенностей развития детей

### Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет

Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по всяческой лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

### Средняя группа. От 4 до 5 лет

В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

1. Формировать правильную осанку.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
4. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
5. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
6. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
7. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
8. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
9. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
10. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
11. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
12. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### Старшая группа. От 5 до 6 лет

В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. У детей шестого года жизни значительно повышается

уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

1. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
3. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
4. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
5. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
6. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
7. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
8. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
9. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
10. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подготовительная группа. От 6 до 7 лет

### 1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы

<b>Планируемые результаты освоения рабочей программы к 4 годам</b>	
1.	Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям.
2.	Проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм.
3.	Ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.
4.	Ребенок выполняет простейшие правила построения и перестроения.
5.	Ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре.
6.	Ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения.
7.	Ребенок имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

<b>Планируемые результаты освоения рабочей программы к 5 годам</b>	
1.	Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
2.	ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость,

	ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
3.	Настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности.
4.	Ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
5.	Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
6.	Ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни.
7.	Ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни.

#### **Планируемые результаты освоения рабочей программы к 6 годам**

1.	Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности.
2.	Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам.
3.	Показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
4.	Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха.
5.	Ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений.
6.	Ребенок способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
7.	Ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности.
8.	Ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

#### **Планируемые результаты освоения рабочей программы к окончанию дошкольного возраста к 7 годам**

1.	Имеет начальные представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
2.	Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
3.	Участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности.
4.	Владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими.
5.	Проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности.
6.	Имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности.
7.	Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности.

#### **1.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики Верещагина.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Дети возрастной группы от 3 до 7 лет	Наблюдение	2 раза в год	10 дней	Сентябрь Май

## 2. Содержательный раздел

### 2.1 Содержание образовательной деятельности **Физическое развитие.**

#### Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет

<i>Основные задачи</i>	обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые</i>	Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и

упражнения).	<p>ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;</p> <p>ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;</p> <p>бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50–60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;</p> <p>прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в</p>
--------------	--

	<p>коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения – разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).</p> <p>Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.</p> <p>Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).</p>
2) <i>Подвижные игры:</i>	<p>педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p>
3) <i>Спортивные упражнения:</i>	<p>педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.</p> <p>Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p>
4) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	<p>педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p>
5) <i>Активный отдых.</i>	<p>Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные</p>

	упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.
--	--

**Средняя группа. От 4 до 5 лет**

<i>Основные задачи</i>	<p>обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</p> <p>продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>
<i>Направление</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p>
<i>1) Основная гимнастика</i>	<p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м),</p>

<p><i>(основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i></p>	<p>положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;</p> <p>ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);</p> <p>бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебежание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;</p> <p>прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.</p>
--	--

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

**Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

**Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связи упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким поднятием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

**Строевые упражнения:**

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в

	движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.
2) <i>Подвижные игры:</i>	педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).
3) <i>Спортивные упражнения:</i>	педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.
4) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.
5) <i>Активный отдых.</i>	Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе

### **Старшая группа. От 5 до 6 лет**

<i>Основные задачи</i>	обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения,
------------------------	--

	<p>элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;</p> <p>воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</p> <p>продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;</p> <p>воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий</p>
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p>
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения,</i>	<p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте</p> <p>10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной</p>

<p><i>ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i></p>	<p>массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;</p> <p>ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;</p> <p>бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;</p> <p>прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); прыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;</p> <p>прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».</p> <p>Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески</p>
--	--

используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топаящим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны;

	повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.
<i>2) Подвижные игры:</i>	педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.
<i>3) Спортивные игры:</i>	педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур. Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.
<i>4) Спортивные упражнения:</i>	педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.
<i>5) Формирование основ здорового образа жизни:</i>	педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, баскетбол, бадминтон, и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать

	заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).
<i>б) Активный отдых.</i>	<p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>

### **Подготовительная группа. От 6 до 7 лет**

<i>Основные задачи</i>	<p>обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;</p> <p>поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;</p> <p>воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</p> <p>формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и</p>
------------------------	--

	<p>спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;</p> <p>воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p>
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.</p> <p>Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p>
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые</i>	<p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине,</p>

*упражнения).*

отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый – второй и

	перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.
2) <i>Подвижные игры:</i>	<p>педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.</p> <p>Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.</p>
3) <i>Спортивные игры:</i>	<p>педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p>Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p>Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.</p> <p>Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p>
4) <i>Спортивные упражнения:</i>	<p>педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.</p> <p>Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.</p>

<p>5) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i></p>	<p>педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.</p>
<p>6) <i>Активный отдых.</i></p>	<p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.</p> <p>Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.</p> <p>Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие</p>

	<p>вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>
--	--

### Задачи воспитания

Ценности	«Жизнь», «Здоровье»
Задачи воспитания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.</li> <li>• Формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни.</li> <li>• Становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам.</li> <li>• Воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств.</li> <li>• Приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития</li> <li>• Формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.</li> </ul>

## 2.2 Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости и взаимодополняемости. Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы ДОУ. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности.

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.
Образовательная область «Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение (измерение расстояний условными мерками, подсчёт количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнением, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку).
Образовательная область «Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх; обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, и.п., зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет; развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия.
Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событиях на физкультурных занятиях и вечерах досуга; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, вечерах досуга, спортивных праздниках и подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.

### 2.3 Годовой план работы инструктора по физической культуре на текущий год.

Месяц	Организационно-педагогическая работа	Методическая работа и взаимодействие с педагогами	Работа с детьми	Работа с родителями и социумом
<b>Сентябрь</b>	Начало диагностического обследования.  Пересмотреть и внести изменения в перспективные планы работы по результатам диагностики.  Обработка результатов диагностики.	Обсуждение результатов мониторинга	1. О правилах поведения на физкультурном занятии (во всех возвратных группах)  2. Правила поведения на улице во время физкультурного занятия (во всех возвратных группах)	Оформление памятки «Спортивная форма на физкультурном занятии»
<b>Октябрь</b>	Пополнить физкультурное оборудование в зале.  Пополнить фонотеку новыми аудиозаписями.	Консультация «Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДООУ в процессе реализации задач образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье»»	1. «Виды спорта, полезные для сердца» (старший возраст)	Консультация «Как выбрать вид спорта»
<b>Ноябрь</b>		Консультация «Роль воспитателя в развивающей педагогике оздоровления дошкольного образовательного учреждения»	1. «Что значит, быть здоровым?» (младший, старший возраст)	Консультация «Босохождение»

<b>Декабрь</b>	<p>Пополнить фонотеку к занятиям с элементами ритмической гимнастики.</p> <p>Приобрести литературу по теме «Физическое воспитание в ДОУ»</p>	Буклет «Сундучок бабушкиных игр»	<p>1. Зимние виды спорта (младший, старший, возраст)</p> <p>2. «Здоровые легкие» (старший возраст)</p>	Консультация «Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях»
<b>Январь</b>	Пополнить фонотеку для физкультурных занятий	Консультация «Совместные спортивные досуги и праздники в ДОУ, как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи»	1. «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» (старший возраст)	Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»
<b>Февраль</b>	<p>Оформить физкультурный зал к совместному развлечению детей с родителями «День защитника Отечества».</p> <p>Пополнить фонотеку для спортивных развлечений.</p>	Консультация «Здоровье и мы! Как научить дошкольников вести ЗОЖ»	<p>1. О празднике защитников Отечества.</p> <p>2. Просмотр презентации: «Военное ремесло»</p>	Консультация «Правильная осанка – гарант здоровья ваших детей»
<b>Март</b>	Изготовить нетрадиционное спортивное оборудование – удочки для игр, хвостики из ленточек и т.д	Создание развивающей предметно-пространственной среды в ДОУ в соответствии с ФОП ДО: создание условий в группе для самостоятельной двигательной активности детей	1. Заниматься физкультурой, полезно для здоровья человека»	Папка – передвижка «Здоровыми быть хотим или советы доктора Неболейкина»

<b>Апрель</b>	<p>Оформить зал к проведению музыкально-спортивного развлечения «День смеха».</p> <p>Утверждение проекта плана на летний оздоровительный период</p>	<p>Консультация «Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников»</p>	<p>1. «О пользе утренней гимнастики»</p> <p>2. «Играем с мячом!»</p>	<p>Оформление памятки «В здоровом теле – здоровый дух»</p>
<b>Май</b>	<p>Составить план физкультурно-оздоровительной работы на летний период.</p> <p>Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики.</p> <p>Диагностика</p>	<p>Результаты диагностики физического развития и физической подготовленности воспитанников</p>	<p>1. Правила поведения во время соревнований на стадионе.</p>	<p>Индивидуальные беседы по результатам мониторинга по физическому развитию</p>

## 2.4 Комплексно-тематическое планирование

Построение всего образовательного процесса происходит вокруг однойцентральной темы. Это дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельностьдетей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода –интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

### СЕНТЯБРЬ (2 младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление. Может ползать на четвереньках, энергично отталкиваясь в прыжках на двух ногах. Может бросать мяч двумя руками от груди. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Умеет посредством речи налаживать контакт, взаимодействовать со сверстниками.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках семенящим шагом, руки на поясе, руки согнуты в локтях, кисти рук перед грудью, соединить пальцами вниз, на пятках. Легкий бег. Обычная ходьба. («После дождя»), («Медвежата»)			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С платочком	С погремушками	С кубиками
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходить и бегать небольшими группами за взрослым 2.Ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие	1.Ходьба и бег всей группой в прямом направлении за взрослым. 2.Подпрыгивать на двух ногах на месте.	1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Поставить две стойки и натянуть шнур на высоте 50 см. упражнение	1.Упражнение в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см) 2.Прыжки – подпрыгивания на двух

			проводить в форме игры «Доползи до погремушки». Повторить 3 раза.	ногах на месте
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«Найди свой домик»	«Наседка и цыплята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай кто в коробке»	«Замри»	«Замри»	«Найди цыпленка»

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба друг за другом на пятках, руки свободно. Бег. Ходьба «Муравьишки» «После дождя»</p>			

<b>ОРУ</b>	Без предметов	С ленточкой	С погремушками	С платочком
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Прыжки на двух ногах на месте 3. Ползание на четвереньках по прямой	1. Ходьба и бег в прямом направлении 2. Подпрыгивать на двух ногах на месте Катание мяча друг другу	1. Ползание на четвереньках по прямой – расстояние 6 м 2. Прыжки вокруг предметов	1. Прокатывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках по прямой – расстояние 6 м
<b>Подвижные игры</b>	«Найди свой цвет»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»	«Наседка и цыплята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Поиграем»	«Поиграем»	«Угадай кто кричит»	«Тишина у пруда»

## НОЯБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Этапы занятия</b>	<b>1 -я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3 –я неделя</b>	<b>4 _я неделя</b>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне друг за другом по одному. Перестроение в колонну по два. Бег, ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба друг за другом «Разминка Медвежата», «Новые сапожки»			

ОРУ	С кубиками	Без предметов	С лентой	С большим мячом
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах на месте- между предметами</li> <li>3. Перелезание через бревно Катание мяча между предметами</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на месте</li> <li>2. Пролезание в обруч</li> <li>3. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди – расстояние 1,5 – 2 м</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой</li> <li>2. Прыжки с продвижением вперед</li> <li>3. Ползание на четвереньках вокруг предметов</li> </ol> Катание мяча друг другу	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. . Ловить мяч, брошенный взрослым и бросать его назад</li> <li>2. Подлезание под шнур на четвереньках Прыжки из обруча в обруч.</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»	«Мыши и кот»	«Найди свой домик»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Воздушный шар»	«По ровненькой дорожке»	«Едет едет паровоз»	«Угадай кто кричит»

### ДЕКАБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Этапы занятия	1 - я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p>				

<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне друг за другом по одному. Ходьба на носочках. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Прыжки на двух ногах. Ходьба друг за другом. «Расписное яичко», «Козочка»			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С платочками	С большим мячом	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по рейке, положенной на пол</li> <li>2. Прыжки с продвижением вперед- расстояние 2-3 м</li> <li>3. Лазание по гимнастической стенке</li> </ol> <p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой- расстояние 1,5 – 2 м.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы</li> <li>2. Прыжки через шнур</li> <li>3. Ползание на четвереньках вокруг предметов</li> </ol> <p>Метание в горизонтальную цель двумя руками от груди</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по бревну (доске) с приставлением пятки одной ноги к носку другой</li> <li>2. Прыжки на двух ногах на месте</li> <li>3. Ползание на четвереньках по прямой- расстояние 6м</li> <li>4. Катание мяча в воротца – ширина 50-60 см</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через шнур</li> <li>2. Лазанье между предметами- змейкой</li> <li>3. Катание мяча между предметами</li> <li>4. Медленное кружение на месте в обе стороны</li> <li>5. Вис на кольцах</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Бегите к флажку»	«Воробьи и кошка»	«Зайка беленький сидит»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Кто в коробке»	«Угадай по голосу»	«Поезд»	«Пчелиный улей»

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, по два (парами), бег враспынную ,прыжки на двух ногах между предметами; прокатывании мяча. «После дождя», «Медвежата»			
<b>ОРУ</b>	С платочком	С шишками	Без предметов	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	<p><b>1.</b> Равновесие"Пройди - не упади"</p> <p>Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по Доске (ширина 5 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками(2-3 раза),голову и спину держать прямо.</p> <p><b>2.</b> Прыжки через предметы (высота 5 см.)(Обучение )</p> <p><b>3.</b> Ползание на четвереньках между предметами (повтор.)</p> <p><b>4.</b>Катание мяча между предметами.</p>	<p><b>1.</b> Ходьба по доске, положенной на пол .</p> <p><b>2.</b> Прыжки между предметами.</p> <p><b>3.</b> Перелезание через бревно.</p> <p><b>4.</b> Метание мяча в вертикальную цель( высота центра мишени 1,2м) правой и левой рукой(расстояние 1-1,5м</p>	<p><b>1.</b>Лазание по гимнастической лестнице на высоту 1,5м(произвольный способ).</p> <p><b>2.</b>Подлезание на четвереньках под шнур (высота 50-60 см)</p> <p><b>3.</b>Прыжки из обруча в обруч двумя ногами (6-8шт)</p>	<p><b>1.</b>Прыжки через шнур.</p> <p><b>2.</b> Катание мяча между предметами.</p> <p><b>3.</b>Лазанье между предметами - змейкой.</p>

<b>Подвижные игры</b>	«Коршун и цыплята»	«Пальчики»	«Птица и зайчата»	«Наседка и цыплята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем цыпленка».	Ходьба в колонне по одному	«Кто в коробочке»	«Найдем цыпленка»

### ФЕВРАЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Этапы занятия	1 - я неделя	2-я неделя	3 - я неделя	4-я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба друг за другом. Выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу "Взять кубик ", каждый ребёнок берёт один кубик и поднимает над головой. После ходьбы кладут на место .Бег вокруг кубиков в обе стороны. Ходьба и бег чередуются. «Новые сапожки», «Валенки»			
<b>ОРУ</b>	С кубиком	С обручем	Без предметов	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Прокатывание мяча друг другу "Прокати- поймай". Дети располагаются парами	1.Ходьба по ребристой доске. 2.Прыжки "Зайки-прыгуны"(через набивные	1.Ходьба переменным шагом через шнур. 2.Бросание мяча через шнур.	1.Равновесие"Перешагни - не наступи". Из 5-6 шнуров на полу

	( в руках у одного мяч большого размера - расстояние между детьми 1-1,5м).И.п. -сидя , ноги врозь , руки "совочком". 2. Ходьба через шнуры переменным шагом. 3.Прыжки из обруча в обруч. 4."Медвежата ".Дети "медвежата "строятся в шеренгу на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на	мячи по 4-5шт.,расстояние 50см один от другого. Энергично отталкиваясь и взмахивая руками ).	3.Подлезание под шнуром, не касаясь руками пола(подойти к шнуру , присесть , сложиться в комочек " как воробышек" и пройти под шнуром и т.д. 4.Равновесие "По тропинке" по полу лежат параллельно друг другу две доски(ширина 20см), на расстоянии 1-1,5м).Двумя колоннами выполняют ходьбу по доскам " тропинкам", свободно балансируя руками Спина и голова прямо.	выкладываются параллельно одна другой две дорожки(расстояние 30см).Перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры(руки на поясе). 2.Прыжки"С пенёк" на пенёк".По двум сторонам зала кладутся обручи(5-6шт) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч без паузы. 3.Подлезание под шнур , не касаясь руками пола. 4.Бросаниемяча вдоль из-за головы двумя руками.
<b>Подвижные игры</b>	«Найди свой цвет»	«Птица и птенчики»	«Лохматый пес»	«Найди свой цвет»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Кого не стало»	«Кого унесла большая птица»	«Пирожок»	«Ровным кругом»

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3 - 4-я неделя

	«Посуда + материалы для посуды»	«Мамин праздник»	«Весна»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, по два. Ходьба и бег по кругу. Поворот в другую сторону и всё повторять Ходьба на носочках , на пятках, бег в умеренном темпе, ходьба по кругу. «Снежинки ветер», «Я шагаю»			
<b>ОРУ</b>	С кубиками	Без предметов	С мячом	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	<p><b>1.</b> "Ровным шажком " - Ходьба по доске , на середине присесть и пройти дальше.</p> <p><b>2.</b> Прыжки "Змейкой". Кубики выложены в две линии в шахматном порядке (по 6-8 шт )на расстоянии 30-40 см один от другого.</p> <p><b>3.</b> Подлезание под шнур (высота 40-50 см ).</p> <p><b>4.</b> Бросание и ловля мяча двумя руками .</p>	<p><b>1.</b> Прыжки "Через канавку".Из шнуров на полу Выложена "канавка" (ширина 15см).Встать около " канавки" ноги слегка расставить ,немного согнуть колени , приземлившись на обе ноги .</p> <p><b>2.</b> Катание мячей друг другу "Точно в руки ", шеренги 2м друг от друга. И.п. -стойка на коленях, сидя на пятках.</p> <p><b>3.</b> Ходьба по шнуру , лежащему прямо.</p> <p><b>4.</b> Ползание - "Проползи по мостику "( по скамейке).</p>	<p><b>1.</b>"Брось - поймай". Построение в круг . И.п.- ноги на ширине плеч , мяч в согнутых руках перед собой у груди. Бросать мяч у носков ног и поймать его двумя руками .</p> <p><b>2.</b>Ползание на повышенной опоре (скамейке).Игровое упражнение " Муравьишки " (опора на ладони и колени).</p> <p><b>3.</b>Прыжки в высоту ( кубик).</p> <p><b>4.</b> Ходьба с различными положениями рук - Равновесие( по доске).</p>	<p><b>1.</b> Прыжки "Через канавку".Из шнуров на полу Выложена "канавка" (ширина 15см).Встать около " канавки" ноги слегка расставить ,немного согнуть колени , приземлившись на обе ноги .</p> <p><b>2.</b> Катание мячей друг другу "Точно в руки ", шеренги 2м друг от друга. И.п. -стойка на коленях, сидя на пятках.</p> <p><b>3.</b> Ходьба по шнуру , лежащему прямо.</p>

				4. Ползание - "Проползи по мостику "( по скамейке).
<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Автомобили»	«Найди свой цвет»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Кто в коробке»	«Ровным кругом»	«Ходьба»	«Ровным кругом»

#### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы занятия	Темы	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5 -я неделя
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству.</p>					

<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному , ходьба по сигналу"Петушки"(высоко поднимая колени) руки на поясе , бег врассыпную, по кругу .Ходьба "Раки ", "Обезьянки".Бег "как пчёлы", чередуя с ходьбой. «Застучали ножки»			
<b>ОРУ</b>	С погремушками	С флажками	С флажками	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	<p><b>1.</b> Прыжки через верёвки(с активной работой рук).</p> <p><b>2.</b>Ходьба по скамейке с выполнением задания.</p> <p><b>3.</b> Ходьба по наклонной доске, с переходом на шведскую стенку.</p> <p><b>4.</b> Прыжки через круги без остановки.</p> <p><b>5.</b>Ходьба по скамейке , руки в стороны , на середине остановиться, дотронуться до мяча , продолжить движение.</p>	<p><b>1.</b> Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны , с выполнением задания ( на середине скамейки подняться на носки и постоять ,сохраняя равновесие).</p> <p><b>2.</b>Прыжки через предметы высотой 5-10 см.</p> <p><b>3.</b> Бросание большого мяча способом двумя руками из-за головы через верёвку.</p>	<p><b>1.</b> Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p><b>2.</b> Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p><b>3.</b> Ползание по доске</p>	<p><b>1.</b> Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны , с выполнением задания ( на середине скамейки подняться на носки и постоять ,сохраняя равновесие).</p> <p><b>2.</b>Прыжки через предметы высотой 5-10 см.</p> <p><b>3.</b> Бросание большого мяча способом двумя руками из-за головы через верёвку.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Карусель»	«Карусель»	«Мыши в кладовой»	«Карусель»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Поиграем»	«Поиграем»	«Где спрятался мышонок»	«Поиграем»

### СЕНТЯБРЬ (СРЕДНЯЯ ГРУППА)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); 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); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p><b><u>Здоровье:</u></b> Проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> Побуждать детей к самооценке и оценке действий</p>
<b>Вводная часть</b>	<p><b>I.</b> Ходьба и бег друг за другом в колонии по одному; ходьба, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп». Ходьба на носочках и на пятках друг за другом. Ходьба в полуприседе. Бег, ходьба. Перестроение в 3 звена. Дыхательные упражнения и точечный массаж. «Как солдаты на параде», «По лесу идем»</p>				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С кеглей	

<b>Основные виды движений</b>	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина 3 м, ширина – 15 см);	Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета»;	Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях;	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола;	<b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.  <b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня  <b>Труд:</b> убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр <b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
	Прыжки на двух ногах с поворотом, вправо и влево (вкруг обруча);	Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях;	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола;	Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе;	
	Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 10 см);	Повтор подпрыгивания;	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;	Ходьба по скамейке (высота 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе;	
	Прыжки на двух ногах с продвижениями вперед до флажка.	Ползание на четвереньках с подлезанием под шнур.	Подлезание под шнур.	Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.	
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Ловишки»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Паучки»	Пальчиковая игра «Разигра»	«Кто в коробочке»	«Угадай где спрятано»	

### ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя	
					<b>Здоровье:</b> проводить

<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p>комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p>				
<p><b>Вводная часть</b></p>	<p><b>I.</b> Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп», бег в колонне , враспынную, ходьба на носочках, бег в колонне по одному.</p> <p>«Снегопад», «Мы ручками похлопаем»</p>				<p><b>Социализация:</b>создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p>				
<p><b>ОРУ</b></p>	<p>Без предметов</p>	<p>С флажками</p>	<p>С кубиками</p>	<p>Без предметов</p>	<p><b>Коммуникация</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания</p> <p><b>Труд:</b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p><b>Познание:</b>развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p>				
<p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>Упражнять в равновесии, ходьба и бег линиями (ширина 5 см), в ходьбе руки не балансируют;</p> <p>Прыжки – подпрыгивание на двух ногах вокруг себя с поворотом вправо (влево);</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке.</p>	<p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч;</p> <p>Прокатывание мяча друг другу, и.п. стоя на коленях;</p> <p>Подлезание под дугу (шнур), выполняется двумя колоннами;</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля;</p> <p>2. Подлезание под шнур (стараясь не задеть головой);</p> <p>3. Ходьба на доске (ширина 15 см), с перешагиванием через кубики;</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии.</p>	<p>1. Подлезание под шнур (40 см), с мячом в руках, не касаясь руками пола;</p> <p>2. Прокатывание мяча по дорожке;</p> <p>3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики;</p> <p>4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально).</p>					

<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Цветные автомобили»	«Найди себе пару»	«У медведя во бору»	<b>Музыка:</b> вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди флажки»	«Пробеги тихо»	«Узнай кто позвал»	«Магазин игрушек».	

### НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур. Соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия. Владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности. Знает значение и выполняет команды «вперед», «назад», «кругом», при ходьбе на повышенной опоре, умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. «В пустыне», «Мишка-воришка»				
<b>ОРУ</b>	С мячом	С кеглей	Без предметов	С платочком	

<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на двух ногах через шнур 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5) 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед перепрыгивая через шнур	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине Прыжки на двух ногах до кубика – расстояние 3 м	1. ходьба по шнуру прямо, переставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе 2. прыжки через бруски (взмах рук) 3. ходьба по шнуру – по кругу 4. прыжки через бруски прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 3. Ходьба по линии Ползание по горизонтальной доске	гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную. <b>Познание:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) <b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
<b>Подвижные игры</b>	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«Бездомный заяц»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«Найди и промолчи»	«Змея»	«Узнай кто позвал»	

### ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
					<b>Здоровье:</b> рассказывать о

<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.</p>					<p>пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.  <b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками  <b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.  <b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.  <b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<p><b>Вводная часть</b></p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, бег между предметами, на носках, на пятках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Бег враспынную. «Муравьи», «Художник-Невидимка»</p>				
<p><b>ОРУ</b></p>	<p>Без предметов</p>	<p>Без предметов</p>	<p>С большим мячом</p>	<p>Без предметов</p>	
<p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 1,5 м – способ двумя руками снизу  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  «Уголок»- на гимнастической лесенке</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  3. Ходьба с перешагиванием через кубики 5-6 штук  Прыжки с кубика – 25 см</p>	<p>1. Ходьба по бревну (доске) с приставлением пятки одной ноги к носку другой  2. Прыжки на двух ногах на месте  3. Ползание на четвереньках по прямой-расстояние 6м  Катание мяча в воротца – ширина 50-60 см</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперед и сбоку скамейки  2. Прыжки на одной ноге через веревку и назад  Лазание по гимнастич. стенке с изменением темпа</p>	
<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p>«Цветные автомобили»</p>	<p>«Лягушки»</p>	<p>«Воробы и кошка»</p>	<p>«Два Мороза»</p>	

Малоподвижные игры	«По ровненькой дорожке»	«Узнай кто позвал?»	«Поезд»	«Назови детенышей»	
--------------------	-------------------------	---------------------	---------	--------------------	--

**ЯНВАРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.  <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.  <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.  <b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами. Ходьба "Пауки", бег в рассыпную, ходьба "Пингвины", бег между предметами. Построение свободное. «Вышли мышки», «»				
ОРУ	С мячом	С ленточкой	На гимнастической скамейке	С обручем	

<b>Основные виды движений</b>	1.Отбивание мяча одной рукой о пол ,ловля двумя руками. 2.Прыжки на двух ногах(ноги врозь, ноги вместе)вдоль каната . 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу(руки внизу).	1.Отбивание мяча о пол фронтально по подгруппам. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 3.Прыжки на двух ногах вдоль шнура , перепрыгивая через него слева и справа .	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4.Метание вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2.Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Совушка»	«Звериная зарядка»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Зимушка-зима».	Игровое упражнение «Веселые воробышки»	«Почта»	

### ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
					<b>Здоровье:</b> рассказывать о

<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления по наклонной доске , перепрыгивая через шнуры ; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры.</p>					<p>пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  <b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр  <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз  <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<p><b>Вводная часть</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному , ходьба с выполнением заданий , ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Бег. Ходьба ноги скрестно. Ходьба "Обезьянки". Ходьба приставным шагом , бег. Ходьба на носочках. «Три медведя», «В комнату вошел»</p>				
<p><b>ОРУ</b></p>	<p>Без предметов</p>	<p>С платочком</p>	<p>С кубиком</p>	<p>Без предметов</p>	
<p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  2. Прокатывание мяча между предметами.  3. Прыжки через короткие шнуры.  4. Ходьба по скамейке на носках ( бег со Спрыгиванием).  5. Подтягивание на кольцах .</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.  2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками .  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  4. Прыжки на двух ногах между кубиками , поставленными в шахматном порядке.</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.  2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи , высоко поднимая колени.  3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы( высота 25 см.), перешагивая через кубики.  4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика ( 2м).  5. " Уголок" (на шведской лестнице ).</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.  3. Прыжки через скамейку  4. Лазание по гимнастической стенке</p>	
<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p>«У медведя во бору»</p>	<p>«Воробышки и автомобиль»</p>	<p>«Перелет птиц»</p>	<p>«Запрещенное движение»</p>	

Малоподвижные игры	«Угадай кто позвал»	«По тропинке в лес».	«Ножки мерзнут»	«Светофор»	
--------------------	---------------------	----------------------	-----------------	------------	--

**МАРТ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места ; умеет прокатывать мяч по заданию взрослого ( инструктора , воспитателя ) : " далеко , близко , вперед , назад" .</p> <p>Планировать последовательность действий и распределять роли в играх.</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному , ходьба на ногах , пятках, бег в колонне по одному , подскоки , бег врассыпную , ходьба и бег с выполнением задания .Ходьба , приставляя пятку одной ноги к носку другой , ходьба "Слоник". «Лужи», «Медвежата»				
<b>ОРУ</b>	С флажками	С мячом	Без предметов	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы( расстояние до шнура 2м.)	1. Прокатывание мяча между кеглями , поставленными в ряд (1м) 2. Ползание по гимнастической скамейки на животе , подтягиваясь	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке	

	и ловля после отскока ( парами ) . 4. Прокатывание мяча друг другу ( сидя , ноги врозь).	двумя руками. 3.Прокатывание мячей между предметами . 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине . 5. Вес на кольцах .	шнуры положенные в одну линию . 4.Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастической скамейке,	разноименным способом	сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц»	«Медведь»	«Охотники и зайцы»	«Зайка серый умывается»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Замри» «Зеркало»	«Подкрались неслышно»	«Найди зайца»	Упражнение «Лучистые глазки»	

#### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя «Откуда хлеб пришел»	2-я неделя «День космонавтики»	3-я неделя «Посуда. Материалы для посуды»	4-я/5-я неделя «Россия. Столица нашей Родины» «Домашние животные и их детеныши»	<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение,
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий " дальше , ближе ; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке , выполняет команды " направо , налево, кругом "; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз.					

					<p>дружелюбие)  <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба и бег по кругу , взявшись за руку ; в рассыпную ; с изменением направления. Ходьба "Медведи", ползание "Сороконожки"; бег по кругу.  Ходьба с изменением направления . «По лесу идем», «Снегопад»</p>				
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С мячом	С ленточкой	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.93	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки в длину с места ( фронтально).  2. Бросание мешочков в горизонтальную цель Поточно.  3. Метание мячей в вертикальную цель.  4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.  5. Вис на кольцах (пробовать кувырок).</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность.  2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами , поставленными в один ряд.  4. Лазанье по верёвочной лестнице (пр. "Старт")</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом , на середине - присесть, встать , пройти.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.  3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  4. Прыжки через длинную скакалку</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Найди себе пару»	«Котята и щенята»	«Ловишка с ленточками»	

Малоподвижные игры	«Журавли летят»	«Зеркало»	«Угадай кто в коробке»	Народная игра «12 палочек»	
--------------------	-----------------	-----------	------------------------	----------------------------	--

### МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания,</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	поощрять речевую активность. <b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <b><u>Познание:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз <b><u>Труд:</u></b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Подвижные игры</b>	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	«Медведь и пчелы»	Эстафета «Дружба»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	Игровое упражнение «Муравьи»	Игра с парашютом	

**СЕНТЯБРЬ (СТАРШАЯ ГРУППА)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); 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); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p><b>Здоровье:</b> Проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p><b>Социализация:</b> Побуждать детей к самооценке и оценке</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег на носках по одному, на носках, руки на поясе, на пятках, руки согнуты в локтях. Боковой галоп: правым и левым боком. Ходьба «Пауки», передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2 круга). Ходьба обычная. Перестроение в 3 колонны. «Про елочку», «Прогулка в лес»				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С большим мячом	Без предметов	С палками	

<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, мячи</li> <li>2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами</li> <li>3. Перебрасывание мячей стоя в шеренгах 2 руками снизу, после удара об пол, подбрасывать вверх 2 руками (не прижимая к груди)</li> </ol> <p>Бег в среднем темпе до 1 мин с чередованием с ходьбой, ползание на четвереньках</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подпрыгивание на 2 ногах «Достань до предмета» 4-6р</li> <li>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях</li> <li>4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе; с мешочком на голове</li> </ol> <p>Перебрасывание мяча друг другу из-за головы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пролезание в обруч в группировке боком, прямо</li> <li>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</li> </ol> <p>Прыжки на 2 ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин»</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Быстро в колонку»</li> <li>2. «Пингвин»</li> <li>3. «Не промахнись» (кегли)</li> <li>4. По мостику (с мешочком на голове)</li> <li>5. Мяч о стену</li> <li>6. «Поймай мяч» («Собачка»)</li> </ol> <p>«Достань до колокольчика»</p>	<p>действий</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p><b>Труд:</b> убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр</p> <p><b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«У кого мяч»	«Тик-так»	«Не урони мяч»	«Не урони мяч»	

### ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя	
					<b>Здоровье:</b> проводить

<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p>комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p>					
<p><b>Вводная часть</b></p>		<p>Ходьба и бег на носках по одному, бег враспынную, на носках, руки на поясе, на пятках, руки согнуты в локтях, в рассыпную. Легкий бег до 1 мин. Боковой галоп: правым и левым боком. Ходьба, по сигналу поворот в другую сторону. Ходьба обычная. Перестроение в 3 колонны. «Кто как идет», «Зимние забавы»</p>			<p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p>					
<p><b>ОРУ</b></p>		<p>Без предметов</p>	<p>С мячом</p>	<p>Без предметов</p>	<p>С палкой</p>					
<p><b>Основные виды движений</b></p>		<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики 2. Прыжки на 2 ногах через шнур прямо, боком 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу из-за головы  Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше</p>	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 2. Переползание через препятствие 3. Метание в горизонтальную цель  Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола</p>	<p>1. Пролезание через 3 обруча (прямо, правым и левым боком) 2. Прыжки на 2 ногах через препятствие (высота 20 см), с 3 шага на препятствие 3. Перелезание с преодолением препятствий  Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч</p>	<p>1. «Попади в корзину» 2. «Проползи, не задень» 3. «Не упали в ручей» 4. «На одной ножке по дорожке» 5. «Ловкие ребята» «Перешагни, не задень»</p>	<p><b>Коммуникация</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания  <b>Труд:</b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря  <b>Познание:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p>				

<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки с ленточкой»	«Удочка»	«Гуси,гуси»	«Ловишки»	<b>Музыка:</b> вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Змея»	«Летает не летает»	«Затейники»	

### НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и.</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег на носках по одному в колонне, бег врассыпную, на носках, руки на поясе, на пятках, руки согнуты в локтях, в рассыпную. Повороты направо, налево. Легкий бег до 1 мин, Ходьба, по сигналу поворот в другую сторону. «Про елочку», «Прогулка в лес»				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	Без предметов	С большим мячом	С кубиками	

<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками</li> <li>2. Ведение мяча с продвижением вперед</li> <li>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.</li> </ol> <p>Ползание по гимнастической скамейке с одной на предплечье и колени.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подпрыгивание на 2 ногах</li> <li>2. Подбрасывание мяча вверх, хлопок и ловля</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке</li> <li>4. Ходьба по канату боком приставным шагом</li> </ol> <p>Перебрасывание мяча друг другу</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</li> <li>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами</li> </ol> <p>Перебрасывание мяча вверх и ловля после хлопка</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Брось и поймай»</li> <li>2. «Высоко и далеко»</li> </ol> <p>«Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение)</p>	<p>поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную.</p> <p><b>Познание:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Удочка»	«Поймай хвост дракона»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Тик так»	«Тишина»	«Подкрадись неслышно»	«Найди свою пару»	

**ДЕКАБРЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	<b>Здоровье:</b> рассказывать о

<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание)          -Самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ. упражнений). Соблюдает порядок в своем шкафу; проявляет активность при участии в подвижной игре «Кто скорее»; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр. Ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p>пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба и бег на носках по одному в колонне, бег враспынную, на носках, руки на поясе, на пятках, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием бедра. Повороты направо, налево. Легкий бег до 1 мин, Ходьба, по сигналу поворот в другую сторону. «Ты шагай», «Кто как идет»</p>				
<b>ОРУ</b>	С палкой	С палкой	Без предметов	С палкой	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске</li> <li>2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом</li> <li>3. Перешагивание через бруски, шнур справа и слева от него</li> </ol> <p>Пребрасывание мяча двумя руками из-за головы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пребрасывание мяча 2 руками вверх и ловля после хлопка</li> <li>2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> </ol> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке до верха</li> <li>2. Лазание разными способами, не пропуская реек</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове</li> </ol> <p>Перебрасывание мяча друг другу снизу с хлопком</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур</li> <li>2. Ходьба по ребристой доске с приседанием на каждом шаге</li> <li>3. Прыжки боком на одной ноге через лежащую на полу скакалку</li> </ol> <p>Ходьба по гимнастической скамейке через кубики</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Ловишка бери ленту»	

Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«Назови детеныша»	«Пробеги тихо»	«Носки»	
--------------------	-----------------	-------------------	----------------	---------	--

**ЯНВАРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> -Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке)            -Самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ. упражнений). Соблюдает порядок в своем шкафу; проявляет активность при участии в подвижной игре «Хитрая лиса»; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр. Ритмической гимнастики под музыку</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.  <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.  <b>Труд:</b>учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.  <b>Социализация:</b>формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.  <b>Познание:</b>формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.  <b>Музыка:</b>учить выполнять</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег на носках по одному в колонне между предметами, бег врассыпную, на носках, руки на поясе, на пятках, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием бедра. Повороты направо, налево. Легкий бег до 1 мин, Ходьба, по сигналу поворот в другую сторону. «Кто как идет»				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С малым мячом	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см)</li> <li>2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками</li> <li>3. Забрасывание</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места</li> <li>2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой</li> <li>3. Бросание мяча вверх 2 руками снизу друг другу</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками</li> <li>2. Ведение мяча с продвижением вперед</li> <li>3. Ползание на четвер-ах, подталкивая головой</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки</li> <li>2.Прыжки в длину с места.</li> </ol>	

	мяча в корзину Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу 2 руками от груди	<b>4.</b> Бросание мяча от груди <b>5.</b> Пролезание в обруч боком Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочками на голове, руки в стороны	набивной мяч. Ползание по гимнастической скамейке с одной на предплечье и колени.	3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	движения, отвечающие характеру музыки
<b>Подвижные игры</b>	«Мы веселые ребята»	«Совушка»	«Ловишка бери ленту»	«Звериная зарядка»	
<b>Малоподвиж- ные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Съедобное-несъедобное»	«Носки»	«Почта»	

### ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, поворот направо, налево, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке)</p> <p>-Самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ. упражнений). Соблюдает порядок в своем шкафу; проявляет активность при участии в подвижной игре «Не оставайся на полу»; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр. Ритмической гимнастики под музыку</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег на носках по одному в колонне, бег врассыпную, на носках, руки на поясе, на пятках, руки согнуты в локтях, в рассыпную. Повороты направо, налево. Легкий бег до 1 мин, Ходьба, по сигналу поворот в другую				

	сторону. «Мишка воришка», «Муравьи»				<p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С большим мячом	С палкой	С палкой	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перешагивание через бруски толчком 2 ног прямо, правым и левым боком</li> <li>2. Введение мяча правой и левой рукой</li> </ol> <p>Упр. «Уголок»- стоя стеной, руки выше головы поднять прямые ноги, сделать уголок</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой</li> <li>2. Перешагивание через палку (высота 40 см) и ползание под ней</li> <li>3. Подбрасывание мяча 1 рукой, ловля 2 руками</li> <li>4. Прыжки в длину с места</li> <li>5. Прыжки на 2 ногах через веревки</li> </ol> <p>Упр. на гимнастической лестнице- «Уголок»</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой</li> <li>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд</li> </ol> <p>Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пребрасывание мяча 2 руками вверх и ловля после хлопка</li> <li>2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> </ol> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Успей выбежать»	«Охотники и зайцы»	«Охотники и зайцы»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Зима»	«Найди и промолчи»	«Сделай фигуру»	«Назови детеныша»	

**МАРТ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> -Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке)                      -Самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ. упражнений). Соблюдает порядок в своем шкафу; проявляет активность при участии в подвижной игре «Охотники и зайцы»; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр. Ритмической гимнастики под музыку</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз  <b>Труд:</b>учить правильно подбирать предметы для</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег на носках по одному в колонне между предметами, бег врассыпную, на носках, руки на поясе, на пятках, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием бедра. Повороты направо, налево. Легкий бег до 1 мин, Ходьба, по сигналу поворот в другую сторону. «На озере», «Сердитый индюк»				
<b>ОРУ</b>	С веревкой	Без предметов	Без предметов	С палкой	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове</li> <li>2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи</li> <li>3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2 руками с хлопком в ладоши</li> </ol> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см)</li> <li>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой</li> <li>3. Ползание на четвереньках и прыжки на 2 ногах между кеглями</li> </ol> <p>Ползание по скамейке</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше</li> <li>2. Прыжки правым и левым боком через веревки (40см), из обруча в обруч на 1 ноге и 2 ногах</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур</li> <li>2. Ходьба по ребристой доске с приседанием на каждом шаге</li> <li>3.Прыжки боком на одной ноге через лежащую на полу скакалку</li> <li>4.Ходьба по гимнастической скамейке через кубики</li> </ol>	

			3. Метание мешочков в горизонтальную цель Подлезание под дугу из 3-5 обручей подряд, не касаясь руками пола.		сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Еж»	«Не оставайся на полу»	«Ловишка бери ленту»	
Малоподвижные игры	«Подкрадись неслышно»	«Четыре стихии»	«Тик так»	«Носки»	

#### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> -Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке) -Самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ. упражнений). Соблюдает порядок в своем шкафу; проявляет активность при участии в подвижной игре «Охотники и зайцы»; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр. Ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные</p>

<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег на носках по одному в колонне между предметами, бег в рассыпную, на носках, руки на поясе, на пятках, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием бедра. Повороты направо, налево. Легкий бег до 1 мин, Ходьба, по сигналу поворот в другую сторону. «Мишка ворюшка», «Козочка»				<p>качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>ОРУ</b>	С палкой	Без предметов	С кубиком	С мячом	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны</li> <li>2. Прыжки через бруску (расстояние между предметами 50 см) – 2-3 раза</li> </ol> <p>Броски мяча 2 руками из-за головы, стоя в шеренгах- 10-15раз</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подпрыгивание на 2 ногах</li> <li>2. Подбрасывание мяча вверх, хлопок и ловля</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке</li> <li>4. Ходьба по канату боком приставным шагом</li> </ol> <p>Перебрасывание мяча друг другу</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Лягушка»- выполняется на скамейке. И.п.- стоя, держась за края, скамейка между ног. 1-запрыгнуть на скамейку, не отпуская рук. 2-И.п.</li> <li>2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах</li> <li>3. Пролезание в обруч прямо и боком</li> </ol> <p>Ходьба по канату</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги</li> <li>2. Переползание через препятствие</li> <li>3. Метание в горизонтальную цель</li> </ol> <p>Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Медведь»	«Удочка»	«Черепашки ниндзя»»	«Удочка»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай кто это»	«Тишина»	«Оттолкни мяч»	«Змея»	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b>-Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке)  -Самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ. упражнений). Соблюдает порядок в своем шкафу; проявляет активность при участии в подвижной игре «Хитрая лиса»; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр. Ритмической гимнастики под музыку</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег на носках по одному в колонне между предметами, бег врассыпную, на носках, руки на поясе, на пятках, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием бедра. Повороты направо, налево. Легкий бег до 1 мин, Ходьба, по сигналу поворот в другую сторону. «Вышли мышки», «Солдаты»				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С палкой	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см)</li> <li>Прыжки на правой, левой ноге между кубиками</li> <li>Забрасывание мяча в корзину</li> </ol> <p>Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу 2 руками от груди</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками</li> <li>Ведение мяча с продвижением вперед</li> <li>Ползание на четвер-ах, подталкивая головой набивной мяч.</li> </ol> <p>Ползание по гимнастической скамейке с одной на предплечье и колени.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Пребрасывание мяча 2 руками вверх и ловля после хлопка</li> <li>Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места</li> <li>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба с перешагиванием через кубики, мячи</li> <li>Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами</li> <li>Перебрасывание мячей стоя в шеренгах 2 руками снизу, после удара об пол, подбрасывать вверх 2 руками (не прижимая к груди)</li> </ol> <p>Бег в среднем темпе до 1</p>	<p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  <b>Труд:</b>учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>

			Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	мин с чередованием с ходьбой, ползание на четвереньках	
<b>Подвижные игры</b>	«Мы веселые ребята»	«Ловишка бери ленту»	«Охотники и зайцы»	«Мышеловка»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Носки»	«Назови детеныша»	«У кого мяч»	

### СЕНТЯБРЬ (Подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя «Осень»	4-я неделя «Деревья и кустарники осенью»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной</p>					<p><b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к</p>

двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их					<p>мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p><b>Социализация:</b> Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p><b>Труд:</b> убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр.</p> <p><b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С осенними листочками	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (бокком приставным шагом).</p> <p>2. Прыжки с места на мат( через набивные мячи)</p> <p>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)</p> <p>4. Ползание на животе по гимнастической скамейке</p>	<p>1. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета.</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель</p> <p>3. Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки</p> <p>4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске и спуск по гимнастической стенке</p> <p>3. Прыжки с места вдаль</p> <p>4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую</p> <p>5. Упражнение «крокодил»</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок» Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения «Дует, дует ветерок»	«Дерево, кустик, травка»	

--	--	--	--	--	--

**ОКТАБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p><b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).  <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p>
<b>Вводная часть</b>	. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, пятках. Подскоки, легкий бег. Ходьба приставным шагом Точечный массаж и дыхательная гимнастика. «Скрюченная песня». «Ты шагай»				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С флажками	Без предметов	С мячом	<p><b>Коммуникация</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания  <b>Труд:</b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря  <b>Познание:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в</p>
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..</p> <p>2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках, подлезание</p>	<p>1. Ходьба с набивным мешком на спине</p> <p>2. Подлезание под шнур правым и левым боком; прямо (высота 35-50 см)</p> <p>Прыжки из обруча в обруч</p>	<p>1. Пролезание через 3 обруча (прямо, левым боком, правым)</p> <p>2. Прыжки на 2 ногах через препятствие (высота 20-25 см), с третьего шага на препятствие</p> <p>3. Перелезание с преодолением препятствия</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине</p>	<p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге м/у предметами (расстояние 0,5 м) по двум сторонам зала</p> <p>Равновесие – ходьба по</p>	

	под дугу прямо и боком		выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч	гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. <b>Музыка:</b> продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Сделай фигуру»	«Черепашки ниндзя»	«Удочка»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Съедобное – не съедобное»	«Найди и промолчи»	«Летает не летает»	«Змея»	

### НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного</p>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонну, шеренгу, повороты направо, налево, ходьба с выполнением заданий, перестроение в колонну по 3 «Солдаты», «Вышли мышки»				
<b>ОРУ</b>	С мячом	Без предметов	С кубиками	Без предметов	

<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки).</li> <li>2. Прыжки с продвижением вперед (на 5-6м) с зажатым между ног мешочком (П)</li> <li>3. Перелезание с одного пролета на пролет (по диагонали) Кто самый меткий?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кружение с закрытыми глазами (остановка и выполнение различных фигур)</li> <li>2. Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый)</li> <li>3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его руками</li> <li>4. Ходьба приставным шагом вперед и назад</li> </ol> <p>Непрерывный бег</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча 2 руками</li> <li>2. Прыжки на одной ноге через веревку вперед и назад</li> <li>3. Подлезание под шнур несколькими способами подряд (высота 30-50 см)</li> </ol> <p>Метание на дальность (6-12 м) левой и правой руками</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки)</li> <li>2. Перелезание с одного пролета на пролет (по диагонали)</li> <li>3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.</li> </ol> <p>Упражнение на кольцах (с элементами легкой атлетики)</p>	<p>поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную.</p> <p><b>Познание:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Тик так»	«Добрые слова»	«Парк аттракционов»	«Назови детеныша»	

### ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
					<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных

<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание). 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); проявляет активность при участии в подвижных играх «Охотники и зайцы» и в кабардинской игре «Пы!эибуэдзэ» выполнении простейших танцевальных движений во время гимнастики, выражает положительные эмоции при выполнении гимнастических упражнений под музыку.</p>					<p>упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках. Подскоки, ходьба ноги вместе – носки врозь. Быстрый бег (2-3 круга). Ходьба с упражнениями для рук. Заключительная ходьба. «Козочка», «Солдаты»</p>				
<b>ОРУ</b>	С палкой	С веревкой	Без предметов	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом</li> <li>2. Прыжки вверх из глубокого приседа</li> <li>3. Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами</li> </ol> <p>Метание на дальность правой и левой рукой</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый</li> <li>2. Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами</li> </ol> <p>Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом</li> <li>2. Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см)</li> <li>3. Ползание под шнур несколькими способами подряд (высота 35-50 см)</li> </ol> <p>Бросание и ловля мяча одной рукой (не менее 10 раз)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперед и сбоку скамейки</li> <li>2. Прыжки на одной ноге через веревку и назад</li> <li>3. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа</li> <li>4. Перебрасывание</li> </ol>	

				мяча разными способами Упражнения на кольцах
<b>Подвижные игры</b>	«Охотники и зайцы»	«Мороз Красный нос»	«Охотники из зайцы»	«Два мороза»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Журавли»	«Добрые слова»	«Змея»	«Четыре стихии»

### ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, перестроение в 3 шеренги). 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); проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время гимнастики, выражает положительные эмоции при выполнении гимнастических упражнений под музыку.</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках. Подскоки, ходьба ноги вместе – носки врозь. Быстрый бег (2-3 круга). Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом. Перестроение в 3 звена. «Сердитый индюк», «На озере»				
<b>ОРУ</b>	С обручем	С большим мячом	С палкой	С большим мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1.	1. Прыжки в длину с места – на мат	1. Подбрасывание малого мяча	1. Прыжки в длину с места – на мат	

	<p>Ходьба по рейке гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно</p> <p><b>2.</b> Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски)</p> <p>Ведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивая одной рукой по ходу движения) до обозначенного места (дистанция 10 м)</p>	<p><b>2.</b> «Поймай мяч» - 2 ребенка перебрасывают друг другу мяч – расстояние 2 м</p> <p>Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч вперед себя головой – дистанция – 5-6 м</p>	<p>вверх одной рукой и ловля его 2 руками</p> <p><b>2.</b> Лазанье под шнур правым и левым боком</p> <p><b>3.</b> Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с прешагиванием через кубики</p> <p>Прыжки на 1 ноге через шнур вправо, влево</p>	<p><b>2.</b> «Поймай мяч» - 2 ребенка перебрасывают друг другу мяч – расстояние 2 м</p> <p>Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч вперед себя головой – дистанция – 5-6 м</p>	<p><b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
<b>Подвижные игры</b>	«День и ночь»	«Два Мороза»	«Черепашки ниндзя»	«Два Мороза»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Тик так»	«Заморожу»	«Тихо-громко»	«Заморожу»	

### ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
					<b>Здоровье:</b> рассказывать о

<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, перестроение в 3 шеренги). 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); проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время гимнастики, выражает положительные эмоции при выполнении гимнастических упражнений под музыку.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках. Подскоки, ходьба ноги вместе – носки врозь. Быстрый бег (2-3 круга). Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Боковой галоп. Перестроение в 3 звена. «Муравей», «Мишка воришка»</p>			
<b>ОРУ</b>	С мячом	Скубиками	С малым мячом	С большим мячом
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи</li> <li>2. Ползание по скамейке, подтягиваясь 2 руками</li> <li>3. Бросание мяча вверх и ловля его 2 руками</li> <li>4. Бросание мяча с хлопком</li> </ol> <p>Пряжки на 2 ногах через 5-6 шнуров</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через набивные мячи</li> <li>2. Метание в горизонтальную цель-расстояние 4 м</li> <li>3. Ползание по скамейке с мешочком на спине</li> <li>4. Прыжки с мячом зажатом между колен (5-6 м)</li> </ol> <p>Ползание на животе, подтягиваясь руками</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дети, стоя фронтально, выполняют упр-бросок от пола 1 рукой, поймать 2 руками</li> <li>2. Бросок 1 рукой об стену, поймать 2 руками</li> <li>3. Бросок в горизонтальную цель</li> <li>4. Прыжки через шнур на 2 ногах</li> </ol> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места – на мат</li> <li>2. «Поймай мяч» - 2 ребенка перебрасывают друг другу мяч – расстояние 2 м</li> </ol> <p>Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч вперед себя головой – дистанция – 5-6 м</p>

пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

**Социализация:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр

**Коммуникация:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

**Безопасность:** формировать навыки безопасного поведения во время

проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.

**Познание:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз

**Труд:** учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр

Подвижные игры	«Совушка»	«Снежная королева»	«Ловишки с ленточкой»	«Два Мороза»	
Малоподвижные игры	«Не урони мяч»	«Оттолкни мяч»	«Не урони мяч»	«Заморожу»	

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «Мамин праздник»	2-я неделя «Весна»	3-я неделя «Перелетные птицы весной»	4-я неделя «Растения и животные весной»	
Этапы занятия	<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с заданиями. Учить сохранять равновесие. Продолжить учить передвигаться на 2 ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м).</p> <p>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); проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время гимнастики, выражает положительные эмоции при выполнении гимнастических упражнений под музыку</p>				<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между кеглями и кубиками, ходьба на носках, на пятках. Подскоки, ходьба ноги вместе – носки врозь. Быстрый бег (2-3 круга). Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Боковой галоп. Перестроение в 3 звена «Кто как идет»				
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С большим мячом	С султанчиками под	

				музыку	навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через скамейку «Джигитовка»</li> <li>2. Ходьба по веревке прямо</li> <li>3. Метание мешочков в горизонтальную цель</li> </ol> <p>Эстафета с мячом. И.п.- стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с разбега</li> <li>2. Ходьба по веревке прямо</li> <li>3. Прыжки через скамейку «Джигитовка»</li> </ol> <p>Эстафеты с мячом</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом</li> <li>2. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока от пола</li> <li>3. Ведение мяча перед собой</li> <li>4. Бросок в стену от груди</li> <li>5. Вис на кольцах</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной</li> <li>2 Прыжки со скамейки на мат</li> <li>3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом</li> </ol>	<p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b>учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Фигуры»	«Вдвоем в одном обруче»	«Успей выбежать»	«Медведь и дети»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Гусиная прогулка»	«Четыре стихии»	«Четыре стихии»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя	

занятия					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с заданиями. Учить сохранять равновесие. Продолжить учить передвигаться на 2 ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м).</p> <p>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); проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время гимнастики, выражает положительные эмоции при выполнении гимнастических упражнений под музыку.</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках. Подскоки, ходьба ноги вместе – носки врозь. Быстрый бег (2-3 круга). Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую «Ты шагай» «Прогулка в лес»				
<b>ОРУ</b>	С палкой	С большим мячом	С кольцом	С мешочками	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной</li> <li>2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед</li> <li>3. Переброска мячей в шеренгах</li> </ol> <p>Вис на кольцах</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок от груди с отскоком на середине. Дети стоят парами</li> <li>2. Бросок снизу</li> <li>3. Лазание под шнур прямо и боком, не задевая шнур</li> </ol> <p>Прыжки вдоль веревки, продвигаясь вперед</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки)</li> <li>2. Перелезание с одного пролета на пролет (по диагонали)</li> <li>3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.</li> </ol> <p>Упражнение на кольцах (с элементами легкой атлетики)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пролезание через 3 обруча (прямо, левым боком, правым)</li> <li>2. Прыжки на 2 ногах через препятствие (высота 20-25 см), с третьего шага на препятствие</li> <li>3. Перелезание с преодолением препятствия</li> </ol> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешаг-е через мяч</p>	

<b>Подвижные игры</b>	«Бабка- Ешка»	«Карусель»	«Хитрая лиса»	«Черепашки ниндзя»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ежик»	«Необычный художник»	«Назови детеныша»	«Летает не летает»	

**МАЙ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Учить перебрасывать мячи друг другу 2 руками снизу, стоя в шеренгах. Учить не касаться края обруча во время пролезания прямо и боком. Удерживать мяч между ног во время ходьбы. 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); проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время гимнастики, выражает положительные эмоции при выполнении гимнастических упражнений под музыку.</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)  <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного</p>
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках. Подскоки, ходьба ноги вместе – носки врозь. Быстрый бег (2-3 круга). Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Боковой галоп. Перестроение в 3 звена «Про елочку», «Зимние забавы»</p>				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С большим мячом	С малым мячом	С обручем	

<b>Основные виды движений</b>	Прыжки в длину с разбега Ходьба по веревке прямо Прыжки через скамейку «Джигитовка» Эстафеты с мячом	Прыжки в длину с места – на мат «Поймай мяч» - 2 ребенка перебрасывают друг другу мяч – расстояние 2 м Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч вперед себя головой – дистанция – 5-6 м	1. Прыжки в длину с разбега 2. Ходьба по веревке прямо 3. Прыжки через скамейку «Джигитовка» Эстафеты с мячом	1. Прыжки через скамейку «Джигитовка» 2 Ходьба по веревке прямо 3 Метание мешочков в горизонтальную цель Эстафета с мячом. И.п.- стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону	поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Подвижные игры</b>	«Вдвоем в одном обруче»	«Два Мороза»	«Успей выбежать»	«Фигуры»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Четыре стихии»	«Заморожу»	«Четыре стихии»	«Гусиная прогулка»  ВВВСС	

## 2.5 Культурно-досуговая деятельность

№	Месяц	Название мероприятия
1	Сентябрь	Спортивный праздник «Как Буратино попал в страну знаний» (старшие и подготовительные к школе группы).
2	Октябрь	Квест-игра по ПДД «Азбука безопасности» (старшие и подготовительные к школе группы).
3	Ноябрь	Спортивное развлечение «Подвижные игры народов мира» (старшие и подготовительные к школе группы).
4	Декабрь	Спортивное развлечение «Сказка за сказкой» (старшие и подготовительные к школе группы).
5	Январь	Спортивное развлечение «Зимние забавы» (средние-подготовительные группы)
6	Февраль	Спортивный праздник посвященный Дню защитника отечества (младшие-подготовительные группы)
7	Март	Физкультурно-экологическое развлечение «Защитим природу от мусора» (младшие-подготовительные группы)
8	Апрель	Спортивное развлечение, посвященное Дню космонавтики «Путешествие в космос» (младшие-подготовительные группы)
9	Май	Спартакиада (старшие и подготовительные к школе группы).

## 2.6 Формы взаимодействия с родителями

Месяц	Темы	Форма работы
Сентябрь	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год» «Физическая культура и оздоровление» «Подготовка одежды к занятиям по физкультуре в зале и на воздухе»	Родительское собрание Папка-передвижка Консультация Опрос
Октябрь	«Физическое воспитание ребёнка в семье»  «Неделя здоровья»  «Спортивный калейдоскоп»	Стенд Консультация
Ноябрь	«Мяч – полезная игрушка»  «Совместные занятия с родителями»  «Лыжи для здоровья»	Ширма Папка-передвижка Мастер-класс Консультация
Декабрь	«Мой выходной день»  «Папа, мама закаляйтесь вместе с нами»  «Вспомним игры, которые играли родители»	Праздник Папка-передвижка Консультация

Январь	«Неделя зимних игр и развлечений» «Дыхательная гимнастика»	Фотовыставка Знакомство с семейными традициями Стенд Консультация
Февраль	«Защитники Отечества» «День Защитника Отечества»  «Влияние спортивных привычек на здоровье ребёнка»	Семейный спортивный досуг Ширма Консультация
Март	«Упражнение для развития правильной осанки»  «Зимняя районная олимпиада»  «День открытых дверей»	Мастер-класс Стенд Праздник Консультация
Апрель	«Папа, мама и я – спортивная семья»  «Проведения физкультурных занятий родителями»  «Упражнение для профилактики осанки и плоскостопия»	Папка-передвижка Консультация День открытых дверей
Май	«Мы здоровью скажем – ДА!»  «Движение и здоровье»  «Летняя спортивная олимпиада»    «Наши достижения»	Родительское собрание Стенд Консультация Опрос

## 2.7 Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

Парциальная программа	Игры – стишки с движения для детей от 2 до 6 лет. Науменко Любовь Викторовна. Картотека «Гимнастика в стихах» Талалаева Людмила Александровна Веселые разминки для дошкольников. Зайченко Юлия Александровна		
Цель	Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни		
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать представления о собственном организме: его кровеносной, дыхательной, опорно-двигательной, пищеварительной системами, строением тела человека, функциями различных органов;</li> <li>- познакомить детей с внешним строением человека, с возможностями своего организма</li> <li>- развивать умение различать индивидуальные особенности своей внешности, возраста;</li> <li>- формировать представления о полезных продуктах питания, о важности соблюдения режима дня;</li> <li>- развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение;</li> <li>- дать понятие о зависимости здоровья от двигательной активности и питания;</li> <li>- воспитывать желание заботиться о своем здоровье, поощрять стремление вести здоровый образ жизни.</li> </ul>		
Основные направления	Логоритмическая		
Формы, методы, средства	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Режимные моменты</i>	<i>Самостоятельная деятельность детей</i>
	Физкультурные занятия	Утренняя гимнастика, утренний круг, физминутка.	Вторая половина дня

## 3. Организационный раздел

### 3.1 Физкультурно-оздоровительная работа

В группе проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется

дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Обращается внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Обеспечивается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на занятия, проводятся физкультминутки длительностью 1–3 минуты

### Режим двигательной активности детей в ДОУ.

№ п/п	Виды двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам			
		Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
1	<b>Физкультурно – оздоровительная работа</b>				
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8- 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.2	Динамические перемены и физкультурные паузы между занятиями		Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.
1.3	Физкультминутки	Ежедневно 2-3 мин.			
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6 – 10 мин.	Ежедневно 10 – 15 мин.	Ежедневно 15 – 20 мин.	Ежедневно 20 – 30 мин.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно 15 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.
1.6	Прогулки-походы, пешие экскурсии	2 раза в 87есс. 30 мин	2 раза в 87есс. 30-40 мин.	2-3 раза в 87есс. 40-50 мин.	2-3 раза в 87есс. 60-90 мин.
1.7	Оздоровительный бег		2 раза в нед. 3-5 мин.	4 раза в нед. 5-7 мин.	4 раза в нед. 7-10 мин.
1.8	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
2	<b>Занятия по расписанию</b>				
2.1	Физкультурные занятия	3 раза в нед. По 15 мин.	3 раза в нед. По 20	3 раза в нед. По 25	3 раза в нед. По 30 мин.

		мин.	мин.		
3	Физкультурно – массовая работа				
3.1	Дни здоровья	1 раз в квартал			
3.2	Физкультурный досуг	1-2 раза в 88есс. 20-25 мин	1-2 раза в 88есс. 20-25мин	1-2 раза в 88есс. 20-25 мин	1-2 раза в 88есс. 40-50 мин
3.3	Физкультурно – спортивные праздники		2 раза в год 20-30 мин	2 раза в год 30-40 мин	2 раза в год 40-50 мин
3.4	Игры – соревнования		1 раз в год 20 мин	1-2 раза в год 20-25 мин	1-2 раза в год 30-40 мин
3.5	Самостоятельная двигательная активность (группа и прогулка)	Ежедневно			
3.6	Совместная деятельность с родителями	2-3 раза в год 25 мин	3-4 раза в год 30 мин	3-4 раза в год 30-40 мин	3-4 раза в год 40-50 мин

### 3.4 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная среда физкультурного зала предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства. Пространство зала приспособлено для удовлетворения ребёнком потребности в познании, общении, физическом и духовном развитии.

Организация развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала и физкультурной площадки. При построении развивающей предметно-пространственной среды выполняются требования реализуемые ООП и оздоровительных технологий, используемых в образовательном процессе. Построение РППС в физкультурном зале осуществляется с учетом следующих критериев: • достаточно разнообразное количество оборудования, • учет индивидуальных потребностей детей в движении, обусловленные состоянием их здоровья, уровнем физического развития, уровнем физической подготовленности, уровнем двигательной активности, учетом пола ребенка, • многовариативность использования физкультурного оборудования, • эстетичность компонентов среды, • эмоциональная насыщенность, • мобильность физкультурного оборудования, • безопасность физкультурного оборудования.

### 3.5 Методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Физическое развитие детей 2-7 лет : развернутое перспективное планирование по программе «Детство» / авт.-сост. И. М. Сучкова, Е. А. Мартынова, Н. А. Давыдова. Волгоград : Учитель, 2012.
2. Организация деятельности детей на прогулке. Вторая младшая группа / авт.-сост. В. Н. Каstryкина, Г. П. Попова. – Волгоград : Учитель, 2012.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020

5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
6. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. – 3-е изд., испр. И доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
9. Пальчиковые игры и упражнения для детей 2–7 лет / сост. Т. В. Калинина. – Волгоград : Учитель,2012
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет. – 2-е изд.,испр. И доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
14. Игры и стихи с движениями для детей от 2-до 6 лет. Науменко Любовь Викторовна
15. Картотека стихов с движениями Перевозчикова Ирина Александровна
16. Картотека движений под слова стихотворений Обухова Светлана Сергеевна

### 3.4 Материально-техническое оснащение программы

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Набивные мячи	25
2.	Мешочки с песком	14
3.	Маленькие гимнастические палки	20
4.	Большие гимнастические палки	5
5.	Погремушки	15
6.	Кубики средние	5
7.	Обручи маленькие	12
8.	Кегли	10
9.	Маленькие мячи	18
10.	Большие мячи	11
11.	Ракетки	2
12.	Воланчики	2
13.	Маленькие конусы	3
14.	Прыгалки	10
15.	Платочки	25
16.	Ленточки	25
17.	Матрасы	1
18.	Большие кубики	8
19.	Маленькие деревянные кубики	30
20.	Длинные канаты	1
21.	Средний канат	1
22.	Стойки	2
23.	Обручи большие	5
24.	Гимнастические скамейки	2
25.	Бубен	2

26.	Баскетбольный мяч	1
27.	Мяч волебольный	2
28.	Стойка для метания	1
29.	Музыкальная колонка	1
30.	Флажки	25
31.	Кольца	2

#### 4 Приложения

##### Примерный перечень музыкальных произведений

##### Младшая группа 3-4 года

Игровые упражнения, ходьба и бег под музыку	«Марш и бег»	А. Александрова
	«Скачут лошадки»	муз. Т. Попатенко
	«Шагаем как физкультурники»	муз. Т. Ломовой
	«Топотушки»	муз. М. Раухвергера
	«Птички летают»	муз. Л. Банниковой
	«Вальс-шутка»	Д. Шостакович
	игра в жмурки	Р. Шуман

##### Средняя группа 4-5 лет

Игровые упражнения.	«Пружинки» под рус. нар. мелодию	
	ходьба под «Марш»	муз. И. Беркович
	«Веселые мячики» (подпрыгивание и бег)	муз. М. Сатулиной
	«В садике» лиса и зайцы	под муз. А. Майкапара
	«Этюд» ходит медведь под	К. Черни
	«Полька»	муз. М. Глинки
	«Всадники»,	муз. В. Витлина
	«Петух»	муз. Т. Ломовой
	«Кукла»	муз. М. Старокадомского
«Упражнения с цветами» под муз. «Вальса»	А. Жилина	

##### Старшая группа 5-6 лет

Упражнения.	«Шаг и бег»	муз. Н. Надененко
	«Плавные руки»	муз. Р. Глиэра («Вальс», фрагмент)
	«Кто лучше скачет»	муз. Т. Ломовой
	«Вальс»	муз. Ф. Бургмюллера.
Упражнения с предметами.	«Упражнения с мячами»	муз. Т. Ломовой

##### Подготовительная группа 6-7 лет

Музыкально-ритмические движения.		
Упражнения.	«Марш»	муз. М. Робера
	«Бег», «Цветные флажки»	муз. Е. Тиличевой

	«Кто лучше скачет?», «Шагают девочки и мальчики»	муз. В. Золотарева
	«Этюд», поднимай и скрещивай флажки	муз. К. Гуритта
	«Ой, утушка луговая» полоскать платочки	рус. нар. мелодия, обраб. Т. Ломовой
	«Упражнение с кубиками»	муз. С. Соснина.