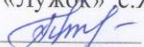


**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №22 «Лужок» с.Ждановка
Краснокутского района Саратовской области**

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете
МДОУ «Детский сад № 22
«Лужок» с.Ждановка»
Протокол № 1 от «30» 08. 2018 г

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего
МДОУ «Детский сад № 22
«Лужок» с.Ждановка»
 Л.Т.Грицук
Пр. № 77А от «30» 08. 2018 г.

РАССМОТРЕНО:

на Общем собрании родителей
Протокол № 1 от «29» 08. 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по освоению
образовательной области
«Физическое развитие»
(для детей 2-7 лет)

Творческая группа:

| | |
|--------------|--|
| Председатель | Заведующий Л.Т.Грицук |
| Секретарь | Деркачева Ю.В., старший воспитатель |
| Члены группы | Дёмина Н.В., воспитатель |
| | Кошелева Е.В., воспитатель |
| | Курилова И.Н., воспитатель |
| | Токарева Т.В., воспитатель |
| | Шагиева Э.С., воспитатель |

2018 г.

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №22 «Лужок» с.Ждановка
Краснокутского района Саратовской области**

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете
МДОУ «Детский сад № 22
«Лужок» с.Ждановка»
Протокол № 1 от «30» 08. 2018 г

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего
МДОУ «Детский сад № 22
«Лужок» с.Ждановка»
_____ Л.Т.Гришук
Пр. № 77А от «30» 08. 2018 г.

РАССМОТРЕНО:

на Общем собрании родителей
Протокол № 1 от «29» 08. 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по освоению
образовательной области
«Физическое развитие»
(для детей 2-7 лет)

Творческая группа:

| | |
|--------------|--|
| Председатель | Заведующий Л.Т.Гришук |
| Секретарь | Деркачева Ю.В., старший воспитатель |
| Члены группы | Дёмина Н.В., воспитатель |
| | Кошелева Е.В., воспитатель |
| | Курилова И.Н., воспитатель |
| | Токарева Т.В., воспитатель |
| | Шагиева Э.С., воспитатель |

2018 г.

| № п/п | Оглавление | Стр. |
|--------------|--|--------------|
| I. | Целевой раздел | 3-11 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 2-7 лет | 6 |
| 1.3. | Планируемые результаты, как ориентиры освоения воспитанниками Программы | 9 |
| 1.3.1. | Планируемые результаты освоения обязательной части Программы | 9 |
| 1.3.2. | Планируемые результаты освоения части Программы, формируемой участниками образовательных отношений | 11 |
| II. | Содержательный раздел | 12-48 |
| 2.1. | Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» | 12 |
| 2.1.1. | Содержание образовательной деятельности обязательной части Программы | 12 |
| 2.1.2. | Содержание образовательной деятельности части Программы, формируемой участниками образовательных отношений | 16 |
| 2.2. | Комплексно-тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» | 18 |
| 2.2.2. | Младшая группа | 18 |
| 2.2.3. | Средняя группа | 30 |
| 2.2.5. | Подготовительная к школе группа | 48 |
| III. | Организационный раздел | 71-73 |
| 3.1. | Учебный план образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» | 71 |
| 3.2. | Система мониторинга оценки индивидуального развития воспитанников по образовательной области «Физическое развитие» | 71 |
| 3.3. | Учебно-методическое обеспечение реализации Программы | 73 |

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по освоению образовательной области «Физическое развитие» (далее - Программа) является составным компонентом основной образовательной программы МДОУ «Детский сад № 22 «Лужок» с.Ждановка Краснокутского района Саратовской области» (далее – МДОУ), характеризует систему организации образовательной деятельности, определяет ценностно-целевые ориентиры, образовательную модель и содержание образования в направлении физического развития детей раннего и дошкольного возраста.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы являлись следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013г. № 30384);
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20 мая 2015г. № 2/15).
- Устав МДОУ «Детский сад № 22 «Лужок» с.Ждановка (утверждён Постановлением Администрации Краснокутского муниципального района от 13.10.2017 г. № 1507).
- Положение МДОУ о рабочей программе.
- Основная образовательная программа МДОУ «Детский сад № 22 «Лужок» с.Ждановка;

В соответствии с Положением МДОУ о рабочей программе, Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражаются обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Обязательная часть:

- Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.;

Часть, формируемая участниками образовательных отношений:

- Региональная образовательная программа «Основы здорового образа жизни» О.П. Аккузина, А.Х. Болтаг, О.М. Гришанова, М.В.Загородняя, М.В. Лысогорская, М.Ю. Михайлина, Н.Е. Нагаева, М.М.Орлова и др. – 3-е изд., перераб. и доп.– Саратов: ООО «Издательство «Научная книга», 2014.

Программа реализуется в группах общеразвивающей направленности в течение всего времени пребывания детей в МДОУ (5 лет) и предусматривает возможность корректировки ее разделов за счет гибкости содержания. Программа может корректироваться в связи с изменениями нормативно-правовой базы МДОУ, образовательного запроса родителей (законных представителей) воспитанников, видовой структуры групп.

Цель Программы – создание условий для гармоничного физического развития, формирования интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, формирования основ здорового образа жизни.

В области физического развития ребенка основными ***задачами образовательной деятельности*** являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни взрослые:

- способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр.

- способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков.

- создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте взрослые:

- уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.
- для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.
- поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.
- побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.
- проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники.
- развивают у детей интерес к различным видам спорта.

Физическое развитие включает

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

Направления физического развития:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни,
- Физическая культура

Основные задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.2. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 2-7 лет

Возрастная характеристика детей раннего возраста (2-3 года)

- Развитие детей раннего возраста имеет свою неповторимую специфику, что выражается, в тесной взаимосвязи физиологических и психологических компонентов.
- На третьем году жизни ребенок вырастает в среднем на 7–8 см, прибавка в весе составляет 2–2,5 кг. Дети активно овладевают разнообразными движениями.
- Растущие двигательные возможности позволяют детям более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий. Но при этом малыши еще не способны постоянно контролировать свои движения. Поэтому воспитателю необходимо проявлять повышенное внимание к действиям детей, оберегать их от неосторожных
- Организм младших дошкольников недостаточно окреп. Дети легко подвергаются инфекциям. Особенно часто страдают их верхние дыхательные пути, так как объем легких ребенка пока небольшой и малыш вынужден делать частые вдохи и выдохи. Эти особенности детей воспитателю надо постоянно иметь в виду: следить за

чистотой воздуха в помещении, за правильным дыханием детей (через нос, а не ртом) на прогулке, во время ходьбы и подвижных.

- В младшем возрасте интенсивно развиваются структуры и функции головного мозга ребенка, что расширяет его возможности в познании окружающего мира. Для детей этого возраста характерно наглядно-действенное и наглядно-образное мышление. Дети «мыслят руками»: не столько размышляют, сколько непосредственно действуют. Чем более разнообразно использует ребенок способы чувственного познания, тем полнее его восприятие, тоньше ощущения, ярче эмоции, а значит, тем отчетливее становятся его представления о мире и успешнее деятельность.
- На третьем году жизни заметно возрастает речевая активность детей, они начинают проявлять живой интерес к слову. Это обнаруживается в детских высказываниях и вопросах, а также в игре словами. Малыши изменяют слова, придумывают новые, которых нет в речи взрослых; идет быстрое освоение грамматических форм.
- Под влиянием общения со взрослыми, речевых игр и упражнений к трем годам ребенок начинает успешно использовать простые и распространенные предложения, воспроизводить небольшие стишки и потешки, отвечать на вопросы. Своевременное развитие речи имеет огромное значение для умственного и социального развития дошкольников.

Возрастная характеристика детей дошкольного возраста (3-4 года)

- Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития.
- На четвёртом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных умений и навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность, но он еще не заботится о результатах своих действий,

поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной.

- Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).
- Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения.
- Маленькому ребенку полезны и необходимы не только ходьба и бег, но и игры с лазаньем, прыжками, т.е. выполнение движений, связанных с напряжением сил.
- Организуя двигательную активность детей, необходимо уделять внимание смене разных видов деятельности, регулировать активность и отдых, но помнить при этом, что движения должны быть энергичными и продолжительными.

Возрастная характеристика детей дошкольного возраста (4-5 лет)

- Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость.
- Возникает и совершенствуется умение планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представление не только о цели действия, но и способах ее достижения. Существенное значение имеют также и подвижные игры. В этих играх у детей формируются познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться

правилам, складываются навыки поведения совершенствуются основные движения.

- Двигательная активность детей 5 года жизни значительно возрастает, в ней ярко выражены индивидуальные различия. У детей заметно увеличивается интерес не только к процессу выполнения движений, но и к результатам их выполнения. По существу, в этом возрасте ребенок готов приступить к разучиванию отдельных сторон техники основных общеразвивающих упражнений. Чтобы ребенок лучше выделял и понимал учебную задачу, целесообразно показ и объяснение отделять от момента выполнения движений. Рекомендуется поручать детям ведущие роли в играх, показ упражнений. Копировать движения сверстника не только интереснее, но и значительно проще. Воспитатель должен формировать умение правильно выполнять основные движения, развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий, способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия; воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество). Закаливание детей производится с использованием различных средств и методов.
- Пятый год жизни характеризуется интенсивным ростом и развитием организма. Это один из периодов так называемого кризиса в морфофункциональном развитии ребенка, наиболее благоприятный для качественного скачка в двигательном развитии. В этом возрасте дети способны выделять отдельные элементы движений, что способствует их более детальному осознанию. У детей возникает интерес к результатам движений, правильности их выполнения, появляется естественность, легкость, ритмичность.

Возрастная характеристика детей дошкольного возраста (5-6 лет)

- Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему остаются слабыми, особенно кисти рук.
- Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей шестого года жизни заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений.
- При проведении занятий на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.
- Дошкольники более совершенно овладевают различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.
- Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния.
- Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет.
- В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера.
- Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т. д.).
- Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

Возрастная характеристика детей дошкольного возраста (6-7 лет)

- На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников,

формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

- Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.
- У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.
- К семи годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными.
- В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения.
- Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).
- Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера.
- Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

- Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем.
- Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.
- Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания.
- Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми.
- Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.
- Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

1.3. Планируемые результаты, как ориентиры освоения воспитанниками Программы

1.3.1. Планируемые результаты освоения обязательной части Программы по образовательной области «Физическое развитие»

| | |
|-----------------|--|
| 2-3 года | <ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. • Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу. • Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности. • Проявляет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет) |
|-----------------|--|

| | |
|-----------------|---|
| | <p>его при небольшой помощи взрослых).</p> <ul style="list-style-type: none"> • При небольшой помощи взрослого пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком). • Умеет самостоятельно кушать. |
| 3-4 года | <ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное развитие воспитателем направление. • Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. • Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. • Может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом. • Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. • Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. |
| 4-5 лет | <ul style="list-style-type: none"> • Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. • Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. • Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. • Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). • Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием, поднимается на горку. • Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. • Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений. |
| 5-6 лет | <ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. • Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа. • Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. • Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). • Владеет школой мяча. • Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. • Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. • Ходит на лыжах скользящим шагом; ухаживает за лыжами. • Умеет кататься на самокате. • Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, |

| | |
|----------------|--|
| | бадминтон, футбол, хоккей. |
| 6-7 лет | <ul style="list-style-type: none"> • Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). • Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. • Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. • Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2- 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. • Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. • Следит за правильной осанкой. • Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске. • Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис). |

1.3.2. Планируемые результаты по реализации части Программы, формируемой участниками образовательных отношений

В части Программы, формируемой участниками образовательных отношений, представлены планируемые результаты на этапе завершения освоения региональной программы «Основы здорового образа жизни» М.М. Орловой.

В результате освоения программы:

- у ребёнка сформированы представления том, что все люди разные, и необходимо ко всем относиться терпимо и доброжелательно;
- ребёнок осознанно относится к своим поступкам и к общепринятым нормам поведения, способен охарактеризовать человека с позиции норм морали;
- характеризует понятия «насилие» и «жестокость»;
- знает элементарные правила безопасности (в быту, на улице, в экстренных ситуациях);
- имеет элементарные представления о дыхательной, пищеварительной и выделительной системе человека, о правильном питании;
- осознанно относится к своему здоровью;
- формируются знания о гигиене и профилактике болезней;
- ребенок формирует отношение к своему телу как к ценности;
- развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха.

II. Содержательный раздел

Содержание Программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

2.1.1. Содержание образовательной деятельности обязательной части Программы

2-3 года:

| |
|--|
| <i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i> |
| <ul style="list-style-type: none">• Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать. |
| <i>Физическая культура</i> |
| <ul style="list-style-type: none">• Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.• Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.• Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.• Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. <p><i>Подвижные игры</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.• Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).• Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как |

3-4 года:***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

- Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
- Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- 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.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

4-5 лет:***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и

здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

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

Подвижные игры

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

5-6 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и

здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры

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

6-7 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.1.2. Содержание образовательной деятельности части Программы, формируемой участниками образовательных отношений

В рамках психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие» дополнительно реализуется:

- региональная образовательная программа «Основы здорового образа жизни», О.П.Аккузина, А.Х.Болтаг, О.М.Гришанова, М.В.Загородняя, М.В.Лысогорская, М.Ю. Михайлина, Н.Е. Нагаева, М.М.Орлова и др. – 3-е изд., перераб. и доп. – Саратов: ООО «Издательство «Научная книга», 2014.

Цель программы: формирование представлений о здоровом образе жизни и воспитание навыков здоровьесбережения.

Задачи программы:

- формирование личности, способной реализовать себя в современном мире максимально эффективно и безопасно; творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции;

- формирование навыков безопасного поведения, эффективного взаимодействия с людьми;
- получение знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, рационального питания, закаливания, физической культуры и других способов самосовершенствования собственного здоровья.

Содержание программы:

«Как прекрасен этот мир!» - младшая группа, 3-4 года;

«Чудо жизни» - средняя группа, 4-5 лет;

«Волшебство созидания» - старшая группа, 5-6 лет;

«Я в ответе за всё на планете» - подготовительная к школе группа, 6-7 лет.

Реализуемая Программа строится на принципах:

- принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности; } принцип сотрудничества с семьей;
- принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- принцип учета этнокультурной ситуации развития детей.

2.2. Комплексно-тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие»

2.2.1. Младшая группа

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

| <i>Месяц</i> | <i>Тема</i> | <i>Содержание и формы работы с детьми</i> |
|--------------|-------------------|---|
| Сентябрь | ЗОЖ | <p>1. Игра - занятие «Формировать образ Я» Формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом. Развивать представления о своем внешнем облике. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.</p> <p>2. Д/игра «Кому это принадлежит» Цель: закреплять знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.</p> <p>3. Сюжетно-ролевая игра «Больница» Цель: повышать знания детей о медицинских работниках и их работе, воспитывать уважение к их труду.</p> <p>4. Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит»</p> |
| Октябрь | Полезные продукты | <p>1. Занятие «Что полезно, а что вредно» Цель: Уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов и овощей для здоровья человека.</p> <p>2. Дидактические игры «Что у меня на тарелке», «Варим суп» Цель: Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении различать овощи и фрукты.</p> <p>3. С/рол. игра «Магазин» Цель: Закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах.</p> <p>4. Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита»</p> <p>5. Продуктивная деятельность Лепка «Огурчик» Цель: Учить детей изображать предметы овальной, закрашивать, не выходя за края. Закрепить знания о пользе овощей.</p> <p>6. Развлечение «Весёлые овощи»</p> |
| Ноябрь | Личн | <p>1.Беседа «Чумазый мальчик» Цель: Развивать у детей понимание о значимости гигиенических процедур.</p> |

| | | |
|---------|---|---|
| | ая гигиена | <p>2. Дидактические игры «Зачем нам нужна зубная щетка», «Умоем куклу» Цель: Пополнять знания детей о зубной щетке, и других средствах личной гигиены. Формировать привычку к опрятности.</p> <p>3. С/рол. игра «Салон красоты» Цель: Формировать представления о профессии парикмахера, формировать навыки культуры общения, поведения.</p> <p>4. Чтение К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «девочка чумахая», З. Александрова «Купание», потешки: «Расти коса до пояса», «Водичка водичка»</p> |
| Декабрь | Тело человека | <p>1. Беседа «Наше тело» Цель: Познакомить детей с частями тела, рассказать об органах чувств.</p> <p>2. Дидактические игры «Повтори», «Посылка от медвежонка». Цель: Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.</p> <p>3. Чтение С. Прокофьев «Румяные щечки», Н. Саконская «Где мой пальчик»</p> |
| Январь | «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья». | <p>1. Беседа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья». Цель: Познакомить детей с закаливанием и его основными видами.</p> <p>2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров». Цель: формировать у детей потребности быть здоровыми. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.</p> <p>3. Развлечение «Олимпийские игры» Цель: формировать представления о влиянии физических упражнений на организм человека; воспитывать любовь к физическим упражнениям; формировать элементы самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности.</p> <p>4. Чтение произведения В. Сулова «Про Юру и физкультуру» Цель: Развивать здоровьесберегающее сознание детей, пространственное мышление, внимание.</p> |
| Февраль | Витамины для здоровья | <p>1. Занятие «Знакомьтесь, витамины» Цель: формировать представления о значении витаминов для здоровья человека. Познакомить с поговоркой. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>2. Беседа «Если ты потерялся на улице» Цель: познакомить детей с элементарными правилами поведения в сложных ситуациях, рассказать к кому можно обратиться за помощью.</p> <p>2. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты». Цель: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье.</p> <p>3. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль»</p> <p>4. С/рол. игра «Аптека» Цель: Познакомить детей с профессией фармацевт, обогащать знания детей о витаминах.</p> <p>5. Лепка по образцу «Витаминки для зверят». Цель: формировать первичные представления у детей о значении витаминов. Учить детей раскатывать пластилин круговыми</p> |

| | | |
|--------|------------------------------|---|
| | | движениями. |
| Март | Будем спортом заниматься | <p>1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.</p> <p>2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» Цель: Закрепить название некоторых видов спорта</p> <p>3. С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду» Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности</p> <p>4. Продуктивная деятельность Рисование «Разноцветные мячи» Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.</p> <p>5. Спортивное развлечение «Мы мороза не боимся»</p> |
| Апрель | За здоровьем в детском саду! | <p>1. Занятие «Что такое здоровье» Цель: Сформировать первичные представления детей о здоровье, своем организме. Воспитывать желание заботиться и беречь своё здоровье.</p> <p>2. Экскурсия в ФОК Цель: Познакомить детей с работой тренера по спортивной гимнастике.</p> <p>3. День здоровья</p> <p>4. Развлечение «Олимпийские резервы» Цель: формировать представления о влиянии физических упражнений на организм человека; воспитывать любовь к физическим упражнениям; формировать элементы самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности.</p> |
| Май | Опасности вокруг нас | <p>1. Беседа «Опасные предметы вокруг нас» Цель: Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности.</p> <p>2. Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя» Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.</p> <p>3. С/рол. игры «Семья», «Больница» Цель: Способствовать объединению нескольких игр в единую сюжетную линию, закрепить знание о профессиях врача, медсестры.</p> <p>4. Развлечение «Медведи в гостях у детей»</p> |

Физическая культура
(младшая группа)
СЕНТЯБРЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------------------------|---|--|----------------|--|-------------------------------|----------------------------------|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| | | 2—3 минуты | | 10—12 минут | | 2—3 минут |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой | - | 1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | «Беги ко мне» | Ходьба стайкой за мишкой. |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором | Без предметов | 1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) | «Птички» «Птичка прячется» | Игровое задание «Найдем птичку». |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!» | ОРУ с мячом. | 1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони». | «Кот и воробышки». | Ходьба в колонне по одному. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу | ОРУ с кубиками | 1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки» | Быстро в домик | Игра «Найдем жучка». |

ОКТАБРЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------------------------|---|--|-----------------------|---|--------------------------|---|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную. | ОРУ без предметов | 1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки. | «Догони мяч» | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Ходьба и бег по кругу | ОРУ Без предметов | 1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч». | «Ловкий шофер» | Игровое задание «Машины поехали в гараж». |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». | ОРУ С мячом | 1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень». | «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. | ОРУ со стульчиками | 1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень» | «Кот и воробышки» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом». |

НОЯБРЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------------------------|---|---|---|--|---|--|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами руки на поясе. По сигналу к бегу. | Общеразвивающие упражнения с ленточками | Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки». | Подвижная игра «Ловкий шофер». | Игра «Найдем зайчонка». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер | Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны . Ходьба и бег чередовании | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас» | Подвижная игра «Мыши в кладовой» | Игра «Где спрятался мышонок?». |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону. | Общеразвивающие упражнения | 1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень» | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие | Подвижная игра «Поймай комара».. | Ходьба в колонне по одному за «комаром». |

ДЕКАБРЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------------------------|--|--|--|---|-------------------------------------|---|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба врассыпную бег врассыпную | Общеразвивающие упражнения с кубиками | 1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки» | Подвижная игра «Коршун и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча | Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу | Подвижная игра «Найди свой домик». | Ходьба в колонне по одному |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с кубиками. | 1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень» | Подвижная игра «Лягушки». | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег. | Общеразвивающие упражнения на стульчиках | 1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Птица и птенчики».. | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика». |

ЯНВАРЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------------------------|--|--|--|--|-------------------------------------|--|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | | | | | | |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег. | Общеразвивающие упражнения на стульчиках | 1. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2. Равновесие. «Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Птица и птенчики».. | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика». |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с платочками | 1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку». | Подвижная игра «Коршун и цыплята». | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную стараясь не задевать друг друга. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Прыжки «Зайки - прыгуны». | Подвижная игра «Птица и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. |

ФЕВРАЛЬ

| Недел | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------------------------|--|---|---|---|--|---|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. | Общеразвивающие упражнения с кольцом | 1. Равновесие 2. Прыжки | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Игра малой подвижности по выбору детей. |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с малым обручем. | 1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». | Подвижная игра «Воробышки и в гнездышках». | Игра «Найдем воробышка». |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Бросание мяча через шнур двумя руками, | Подвижная игра «Воробышки и кот». | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазания под дугу; повторить упражнение в равновесии | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании. | Общеразвивающие упражнения. | 1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие | Подвижная игра «Лягушки» (прыжки). | Игра «Найдем лягушонка». |

МАРТ

| Недел | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------------------------|--|---|--------------------------------------|---|---|--|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой» | Подвижная игра «Кролики» | Ходьба в колонне по одному |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения. | 1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Ходьба в колонне по одному |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре | Подвижная игра «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку?». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Ходьба и бег между предметами | Общеразвивающие упражнения. | 1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие | Подвижная игра «Автомобили» | Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». |

АПРЕЛЬ

| Недел | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------------------------|--|--|--|--|---|-----------------------------|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба вокруг, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков. | Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. | 1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку». | Подвижная игра «Тишина». | Игра «Найдем лягушонка». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутой ноге в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. | Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). | 1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас». | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному. |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. | Общеразвивающие упражнения. | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | Подвижная игра «Мы топая ногами». | Ходьба в колонне по одному. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику» | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. |

МАЙ

| Недел | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть |
|---------------------------------|---|---|--|--|--------------------------------------|---|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса). | Равновесие Прыжки через шнуры | Подвижная игра. «Мыши в кладовой». | «Где спрятался мышонок». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами | Общеразвивающие упражнения с мячом. | прокатывают мяч друг другу | Подвижная игра «Воробышки и кот». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке | Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз. | Общеразвивающие упражнения с флажками. | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии. | Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу | Общеразвивающие упражнения. | Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол | Подвижная игра «Коршун и наседка». | Ходьба в колонне по одному. |

2.2.2. Средняя группа

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

| <i>Планируемый период проведения</i> | <i>Тема</i> | <i>Программное содержание</i> | <i>Формы работы</i> |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---|---|
| Сентябрь | «Изучаем свое тело» | Развивать навыки называть органы чувств; рассказывать об их роли в организме и о том, как их беречь; Уметь различать запахи и вкусы; | Дидактическая игра «Кто быстрее покажет то, что назову». Дыхательная гимнастика «Ветер» Массаж лица «Воробей» Гимнастика для глаз |
| Октябрь | «Да здравствует мыло душистое» | Познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями; Закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни; Подвести детей к понятию, что «Чистота – залог здоровья»; Воспитывать культурно-гигиенические навыки | Дид игра «Назови правильно»; пальчиковая гимнастика. К. Чуковский «Мойдодыр» Игра «У кого пена выше и пышнее?» Дыхательная гимнастика. Опыты с водой. Игры детей с мыльными пузырями. |
| Ноябрь | «Глаза - главные помощники человека» | Формировать представление о необходимости бережного отношения к своим глазам (нужно правильно умываться, вытираться только чистым полотенцем; нельзя тереть их грязными руками, бросать песок в глаза и т. д.) | Игра «Кто у нас красивый», "Что нужно для умывания. Гимнастика для глаз «Лиса» Игра «Чудесный мешочек» (узнают предмет с закрытыми глазами). Оздоровительный самомассаж. «Лиса и Сова» |
| Декабрь | «Чтобы уши слышали» | Формировать представление об органе слуха - ушах; значении органа слуха для человека. Закреплять представление о необходимости ухода за ушами, а также бережном отношении к состоянию здоровья ушей. | Хороводная игра «Угадай, кто позвал». Игра «Назови, не ошибись» Загадывание загадок по теме. Пальчиковая гимнастика |
| Январь | «Моя кожа» | Рассматривание кожи на руках через лупу. Рассказ воспитателя о значении кожи для человека. Закрепить культурно-гигиенические навыки мытьё рук. Воспитывать любознательность к своему организму | Дидактическое упражнение «Что вредно, что полезно». Точечный массаж. Игра «Что в коробке» Пальчиковая гимнастика «Скачет зайчик» |
| Февраль | «Пожалей свою кожу» | Формировать представление детей об уходе за кожей, рассказать о закаливании. Воспитывать потребность к здоровому образу | Дидактическое упражнение «Что попало тебе в рот», «Угадай на вкус». Игры с водой. |

| | | | |
|--------|----------------------------------|---|--|
| | | жизни | |
| Март | «Чистые руки» | Обучить детей способами профилактики инфекционных заболеваний. | Пальчиковая игра «Рисунок» Массаж тела «Лягушата» |
| Апрель | «Правила здоровья 1, 2» | Повторить произведение К. Чуковского «Мойдодыр»; подвести детей к пониманию, что чистота — залог здоровья; побуждать к самостоятельному у выполнению элементарных гигиенических навыков: мыть руки, лицо, тело. | Физминутка «Умываемся» Самомассаж. Сказка «Сахарные ногти» |
| Май | «Разговор о правильно м питании» | Закрепление представлений об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах полезных для здоровья. | Игра «Чем не стоит делиться?» Игра «Чудесный мешочек» (продукты питания полезные и вредные) |

Физическая культура
(средняя группа)
СЕНТЯБРЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | ОВД на улице |
|--|---|--|-------------------|--|---------------------------|--|---|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | | 3-5 минуты | 12—15 минут | | | |
| 1 н е д е л я | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании | Построение в шеренгу, проверка равенства (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Без предметов | 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки | «Найди себе пару» | Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. | Игр.упр. «Не пропусти мяч» «Не задень» П.и. «Автомобили» |
| 2 н е д е л я | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны. | ОРУ С флажками | 1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу | «Самолеты». | Ходьба в колонне по одному. | Игр.упр. «Прокати обруч»» «Вдоль дорожки» П.и. «Найди себе пару» |
| 3 н е д е л я | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, | Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег в рассыпную | ОРУ с мячом. | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола | «Огуречик, огуречик ...». | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с | «Мяч через сетку»» «Кто быстрее добежит до кубика» П.и. «Воробышки |

| | | | | | | | |
|--|--|---|------------------------------|--|----------------------|---|--|
| я | лазанье под шнур . | | | | | обычной ходьбой. | и кот» |
| 4 н е д е л я | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» | ОРУ С маленькими обручами | 1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. | «У медведя во бору». | Игра малой подвижности «Где постучали?». | «Перебрось - поймай» «Успей поймать» «Вдоль дорожки» П.и.«Огуречник,огуречник.. |

ОКТАБРЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | ОВД на улице |
|--|--|--|---|--|----------------|--|--|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | | 12—15 минут | | | | |
| | | 3-5 минуты | 12—15 минут | | | 2—3 минут | 20 минут |
| 1 н е д е л я | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Ходьба в колонне по одному. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) | ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром). | 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке | «Кот и мыши». | Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом». | Игр.упр. «Мяч через шнур» «Кто быстрее доберется до кегли» П.и. «Найди свой цвет» |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|--|---|----------------------|--|--|------------------------------------|---|
| 2 н е д е л я | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | ОРУ Без предметов | 2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах | «Найди свой цвет!». «Автомобили». | И.М.П.«Автомобили поехали в гараж» | Игр.упр. «Подбрось - поймай» «Кто быстрее» П.и. «Ловишки» |
| 3 н е д е л я | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | Ходьба с выполнением различных заданий | ОРУ Без предметов | 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | «Ловишки» | Ходьба в колонне по одному | Игр.упр. «Прокати- не урони» «Вдоль дорожки» П.и. «Цветные автомобили» |
| 4 н е д е л я | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг | ОРУ С мячом | 1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча двумя руками | «У медведя во бору». | И.М.П. «Угадай, где спрятано». | Игр.упр. «Подбрось- поймай» «Мяч в корзину» « Кто скорее по дорожке» П.и. «Лошадки» |

НОЯБРЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | ОВД на улице |
|--|---|--|--|--|-------------------------------|--|--|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | | 12—15 минут | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками | Подвижная игра «Салки». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | Игр.упр. «Не попадись» «Поймай мяч» П.и. «Кролики» |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки». | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу | Подвижная игра «Самолеты». | Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты». | Игр.упр. «Не попадись» «Догони мяч» П.и. «Найди себе пару» |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление движения; ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную | Общеразвивающие упражнения с мячом | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении | Подвижная игра «Лиса и куры». | 3 часть. Ходьба в колонне по одному. | Игр.упр. «Не задень» «Передай мяч» «Догони пару» |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---------------------------------------|--|---------------------------------------|-----------------------------|---|
| | | ходьбу, бег врассыпную. | | с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами | | | |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика | Подвижная игра «Цветные автомобили» . | Ходьба в колонне по одному. | Игр.упр. «Пингвины» «Кто дальше бросит» П.и. «Самолеты» |

ДЕКАБРЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | ОВД на улице |
|--|---|--|--|---|-------------------------------------|--|--|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | | 12—15 минут | | | | |
| | | 3-5 минуты | | | | 2—3 минут | 20 минут |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие | Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную по сигналу перестроение в колонну | Общеразвивающие упражнения с платочком | 1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами | Подвижная игра «Лиса и куры». | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». | Игр.упр. «Веселые снежинки» «Кто быстрее до снеговика» «Кто дальше бросит» |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см). | Подвижная игра «У медведя во бору». | Игра малой подвижности по выбору детей | Игр.упр. «Пружинка» «Разгладим снег» П.и. «Веселые снежинки» |
| 3 Н Е Д Е | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную | Общеразвивающие упражнения. | 1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической | Подвижная игра «Зайцы и волк» | Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?». | Игр.упр. «Кто дальше?» «Снежная карусель» |

| | | | | | | | |
|--|---|--|---|---|----------------------------------|----------------------------|---|
| Л Я | друг другу; повторить ползание на четвереньках. | | | скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | | | |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную | Обще развивающие упражнения с кубиками. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах | Подвижная игра «Птички и кошка». | Ходьба в колонне по одному | Игр. упр. «Петушки ходят» «По снежному валу» «Снайперы» |

ЯНВАРЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | ОВД на улице |
|--|--|--|---|---|-----------------------------------|---|--|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | | 12—15 минут | | | | |
| | | 3-5 минуты | | | | 2—3 минут | 20 минут |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную | Обще развивающие упражнения с кубиками. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах | Подвижная игра «Птички и кошка». | Ходьба в колонне по одному | Игр.упр. «Петушки ходят» «По снежному валу» «Снайперы» |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками | Подвижная игра «Кролики». | Игра малой подвижности «Найдем кролика!». | Игр.упр. «Снежинки - пушинки» «Кто дальше» |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). | Подвижная игра «Найди себе пару». | Ходьба в колонне по одному. | Игр.упр. «Снежная карусель» «Кто дальше бросит?» |

ФЕВРАЛЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | ОВД на улице |
|--|---|--|--|--|-----------------------------------|--|--|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | | 12—15 минут | | | | |
| | | 3-5 минуты | 12—15 минут | | | 2—3 минут | 20 минут |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны | Общеразвивающие упражнения | 1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу | Подвижная игра «Котята и щенята». | Игра малой подвижности | Игр. упр. «Змейкой» «Добрось до кегли» |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: | Общеразвивающие упражнения на стульях. | 1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах друг другу 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках | «У медведя во бору». | Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет | Игр. упр. «Метелица» «Покружись» «Кто дальше бросит» |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---------------------------|-----------------------------|--|
| | | «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. | | | | | |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с мячом | 1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами | «Воробышки и автомобиль». | Ходьба в колонне по одному. | Игр.упр. «Кто дальше бросит снежок» «Найдем снегурочку!» |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге. | Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному. | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге | «Перелет птиц» | Ходьба в колонне по одному. | Игр.упр. «Точно в цель» «Туннель» |

МАРТ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | ОВД на улице |
|--|---|--|---------------------------------------|---|----------------------------------|--|---|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | | 3-5 минуты | 12—15 минут | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. | Общеразвивающие упражнения. | 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | Подвижная игра «Перелет птиц». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | Игр.упр. «Ловишки» «Быстрые и ловкие» «Сбей кеглю». П.и. «Зайка беленький» |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную Упражнять в прокатывании мячей друг другу; | Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную. | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу | Подвижная игра «Бездомный заяц». | Ходьба в колонне по одному. | Игр.упр. «Подбрось - поймай» «Прокати – не задень».П.и. «Лошадка» |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии. | ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, | Подвижная игра «Самолеты». | Игра малой подвижности. | Игр.упр. «На одной ножки вдоль дорожки». «Брось через веревочку». П.и. «Самолеты» |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|------------------------------------|--|--|
| | | | | «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. | | | |
| 4 Н Е Д Е Л | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться | Обще развивающие упражнения с флажками | 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5. Ходьба по доске, лежащей на полу | Подвижная игра «Охотники и зайцы». | Игра малой подвижности «Найдем зайку». | Игр.упр. «Перепрыгни ручеек» «Беги по дорожке» «Ловкие ребята» |

АПРЕЛЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | ОВД на улице |
|--|---|--|--------------------------------------|---|--------------------------------|--|--|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | | 3-5 минуты | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются | Обще развивающие упражнения. | 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия | Подвижная игра «Пробеги тихо». | Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал». | Игр.упр. «Прокати и поймай» «Сбей кеглю» П.и. «У медведя во бору» |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в | Общеразвивающие упражнения с кеглей. | 1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой | Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг. | Игр.упр. «По дорожке» «Перепрыгни – не задень» П.и. «Воробышки и автомобиль» |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|---------------------------------|-----------------------------|---|
| | | другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег в рассыпную. | | | | | |
| З Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Обще развивающие упражнения с мячом | 1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м | Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному. | Игр. упр. «Успей поймать» «Подбрось - поймать» П.и. «Догони пару» |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. | Обще развивающие упражнения с косичкой. | 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами | Подвижная игра «Птички и кошка» | Ходьба в колонне по одному. | Игр. упр. «Пробеги - задень» «Накинь кольцо» «Мяч через сетку». П.и. «Догони пару» |

МАЙ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | ОВД на улице |
|--|--|---|---------------------------------------|--|-----------------------------------|---|--|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | | 12—15 минут | | | | |
| | | 3-5 минуты | | | | 2—3 минут | 20 минут |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками | Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения | 1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками | Подвижная игра «Котята И щенята». | Игра малой подвижности. | Игр.упр. «Достань до мяча» «Перепрыгни ручеек» «Пробеги – не задень» П.и. «Совушка» |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег врассыпную по всему залу. | Общеразвивающие упражнения с кубиком. | 1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). | Подвижная игра «Котята и щенята». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. | Игр.упр. «Попади в корзину» «Подбрось - поймай» П.и. «Удочка» |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через | Ходьба в колонне по одному бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на | Подвижная игра «Зайцы и волк». | Игра малой подвижности «Найдем зайца». | Игр.упр. «Не урони» «Не задень» «Бегом по дорожке» П.и. «Пробеги тихо» |

| | | | | | | | |
|--|---|--|-------------------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------------|---|
| | короткую скакалку | | | ладони и ступни («по-медвежьи»). | | | |
| | | | | 4. Прыжки через короткую скакалку. | | | |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке. | Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному. | Обще развивающие упражнения с мячом | 1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске | Подвижная игра «У медведя во бору». | Ходьба в колонне по одному. | Игр.упр. «Подбрось - поймай» «Кто быстрее по дорожке»П.и. «Самолеты» |

2.2.3. Подготовительная к школе группа

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

| <i>Месяц</i> | <i>Тема</i> | <i>Цель</i> | <i>Совместная деятельность взрослого с детьми.</i> |
|--------------|-------------------------------------|--|--|
| Сентябрь | «Такой разный мир людей. Какие мы?» | формировать представление детей о том, что все люди –разные, и необходимо ко всем относиться терпимо и доброжелательно; обсудить с детьми ,что каждый человек, не зависимо от возраста и национальности, имеет сходное с другими людьми внешнее и внутреннее строение, обратить внимания на различия -пол, черты характера, цвет волос ,глаза , рост, голос и т.д. | Рисование на тему «Кто нас окружает», сюжетно-ролевая игра «Путешествие за границу», чтение сказки И.Сигсгорда «Пале один на свете» |
| Октябрь | «Я и мои поступки.» | «Всегда ли мы поступаем правильно?» - формировать осознание последствий реакции замещения в конфликтных или напряженных ситуациях на примере нейтрализации подсознательной защиты с помощью снижения значимости травмирующего фактора: «Теперь я смотрю на это по -другому» « Учимся справляться с чувством обиды, гнева и стыда» цель: помочь детям осознать чувства обиды, гнева, стыда и действия связанные с ними; упражнять в регуляции своего эмоционального состояния; познакомить со способами управления негативными эмоциями; учить выражать негативные чувства в безопасной, символической форме | Этюды и игры на выражение отдельных черт характера и эмоций. Составление небылиц,упражнения на развитие фантазии детей. Беседа «Человек среди людей», «Если с другом вышел в путь» Чтение произведений: Р.Киплинг «Маугли» Н.Носов «Фантазеры» В.Осеева «Почему?» В.Татаринov «Слонихка-врунишка» |
| Декабрь | «Жить для себя и жить для других» | «Расскажи мне о себе» -развитие у детей уверенности в себе, своих силах; воспитание открытости для чувств, переживаний , мнений других; формировать умение формулировать суть проблемы, конфликта и возможных путей его разрешения. | Беседа : «О вкусах не спорят» «Такие разные другие» Дидактическая игра «Я-Ты-Мы» |
| Январь | «Что такое воспитание себя?» | «Путешествие по маршруту добрых и поступков» -учить осознанно относиться к своим поступкам; воспитывать уважение к самому себе, к | Дидактическая игра «Поискем и найдем волшебные слова» |

| | | | |
|---------|--|---|---|
| | | <p>другим людям; активизация навыков саморегуляции в условиях игры. «Что такое воспитание себя» - развитие произвольности и самоконтроля; развитие новых свойств эмоционально-волевой регуляции; снятие психоэмоционального напряжения.</p> | <p>Сюжетно-ролевые игры.</p> |
| Февраль | «Добро и зло в жизни людей» | <p>« Давай поговорим о доброте» - обобщить представления детей о доброте и эмоциональных состояниях, которые соответствуют этому понятию, систематизация и обобщение правил доброго и вежливого поведения.</p> | <p>Беседа «Силы добра и зла вокруг нас» Сюжетно-ролевые игры и игры-драматизации по мотивам русских народных сказок</p> |
| | «Насильственное и ненасильственное решение проблем. Анализ опасных ситуаций» | <p>«Учимся честно говорить о своем поступке» -развивать волевую саморегуляцию поведения, эмоциональную честность; помочь детям осознать чувства вины, страха и действия , которые могут быть с ними связаны; расширить представления детей о последствиях защитной реакции-перекладывание своей вины на других. « Когда опасен гнев» -помочь детям в осознании функций гнева и способов его выражения; учить детей конструктивным замещающим реакциям. « Что такое конфликт?» цель :дать детям понятие ,что такое «конфликт»; обозначить все негативные и позитивные пути разрешения конфликта.</p> | <p>Рольевые игры по отработке эффективных способов выхода из конфликта. Ди « Когда так бывает», « Что делать» Беседа « Беда по названию драка» Моделирование ситуаций, Свободное общение, Коммуникативные игры</p> |
| Март | «Что такое насилие?» | <p>«Что такое насилие?» -определение понятия «насилие»,виды насильственных действий; определение понятий «насилыник» и «жертва». «Правила поведения с незнакомыми людьми»- научить определять ситуации угрожающего характера, сформировать знания правил безопасности. «Как не стать жертвой»-выработка стратегии осторожного и разумного поведения в критических ситуациях; снятие психоэмоционального напряжения.</p> | <p>Беседа «Если ты один в квартире» Сюжетно-ролевая игра «Спасатели спешат на помощь» Ди «Что произойдет, если...» Работа с родителями по предупреждению насилия над детьми</p> |
| Апрель | «Что такое | Что такое жестокость? -наполнить | Беседы по |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| | жестокость?» | <p>понятие «жестокость» конкретным содержанием научить распознавать жестокие поступки, сформировать негативное отношение к ним.</p> <p>«Что случилось во дворе?» цель: актуализировать эмоции сострадания и сопереживания по отношению к людям, животным, растениям.</p> <p>«Знакомство детей со способами реагирования на гнев взрослых» - закреплять навыки конструктивного поведения в конкретных ситуациях; развивать эмоциональную произвольность, эмпатию, формировать положительный образ «Я».</p> | <p>материалам детской художественной литературы и русских народных сказок.</p> <p>Д\и «Жестокие слова»</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Путешествие в страну Зла и Добра»</p> <p>Чтение: Барри Дж.М. « Питер Пен» Васильева-Гангнус Л.П. «Азбука вежливости»</p> |
| Май | «Папа, мама, я- дружная семья» Ответственность в семье. | <p>« Мама - надежный защитник»- учить детей открыто сообщать близким людям о своих переживаниях; использовать для решения конфликтных ситуаций социально-приемлемые способы поведения: «прошу прощение», «говорю правду», «обнимаю» , «люблю»и т. д.</p> <p>«Самый дорогой на свете человек. Почему мы обижаем близких нам людей?» -развивать способность к эмоциональному сопереживанию, формировать осознание моральной стороны поступков.</p> | <p>Чтение эпизодов из сказок и рассказов, в которых герой испытывает яркое переживание.</p> <p>Использование метода незаконченных предложений «Для мамы чувство радости-это...»</p> <p>рисование на тему «Радость»</p> <p>«Моя семья»</p> <p>психотехнические игры: «Кукольная семья», «Мусорное ведро», «Море волнуется» и т.д.</p> <p>Сюжетно-ролевые игры.</p> |

ВАЛЕОЛОГО-ПРАВОВОЙ БЛОК - обеспечивает необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье, формирует навыки правого поведения, правильное понимание свободы и необходимости

| Месяц | Тема | Цель | Совместная деятельность взрослого с детьми. |
|----------|----------------------------|--|--|
| Сентябрь | «Я- человек» | Формировать понимание и осознание детьми своей индивидуальности и чувства собственного достоинства, уважения к мнению другого человека, помочь детям осмыслить различия и сходство между людьми. | Беседа «Сходство и различие людей», Игра «Солнечный зайчик», «Назови части тела», «Руки вверх» Оформление фотовыставки «Вот мы какие!» |
| | «Что такое права человека» | Познакомить детей с Конвенцией ООН о правах ребенка, формировать понимание того, что права принадлежат всем детям, они неотъемлемы и неделимы | Беседы о правах человека, игра «Для чего этот предмет?», упражнение на развитие чувства ответственности, справедливости |
| | «Твои и мои права» | Формировать понимание взаимосвязи прав и обязанностей, способность строить дружеские отношения со сверстниками, не ущемляя права других. | Беседы о взаимосвязи прав и обязанностей, о необходимости жить дружно в группе, Игры «У кого больше друзей», «Как можно помириться с другом» |
| Октябрь | «Твои и мои права» | Формировать понимание того, что соблюдение прав ребенка, очень важно, а человеческое достоинство присуще всем людям, закрепить знания о назначении Конвенции о правах ребенка. | Беседа о достоинстве человека, Чтение сказки Г.-Х. Андерсена «Гадкий утенок» Игры «Прикоснись ко мне нежно». «Комплименты» Игры на развитие дружелюбного отношения друг к другу |
| | «Право на жизнь»»» | Познакомить детей с содержанием статей № 6,7 Конвенции о правах ребенка, довести до сознания, что каждый человек имеет право на жизнь, никто не вправе покушаться на жизнь и здоровье человека, формировать чувства гуманного отношения друг к другу, к родителям. | Беседы о родителях и их роли в жизни детей, выставка семейных фотографий, игра «Семейный альбом» |
| | «Моя семья» | Дать детям первоначальное понятие о возникновении семьи, формировать представление о семье как об «островке безопасности», гаранте прав ребенка, воспитывать в детях любовь и гуманное отношение к членам своей семьи, друг к другу. | Беседы о членах семьи, семейных традициях, фотовыставка «Как мы отдыхаем?», Составление генеалогического древа семьи, чтение пословиц и поговорок о семье |
| Декабрь | «Право на жизнь без | Формировать позитивное отношение к окружающему миру, | Беседы о недопустимости грубого обращения взрослых с |

| | | | |
|---------|--|---|---|
| | насилия» | понимание того, что все дети имеют право на жизнь без насилия. | детьми, детей друг с другом. Чтение Е.Чарушин «Почему Тюпу прозвали Тюпой», А.Барто «Я расту» Сюжетно-ролевая игра «Семья», «Мой дом» Игра «Измени имя», «Слушай свое имя», «Ласковые имена -рассматривание иллюстративного материала с изображением народов России и других стран, карты мира, рассматривание документов: паспорт, свидетельство о рождении |
| | «Право на жизнь и гражданство» | Уточнить представление детей о России как о родной стране, воспитывать гражданско-патриотические чувства, уважение к государственным символам России; объяснить детям понятие «гражданство» Довести до осознания детей, что каждый человек, проживающий на планете Земля, имеет право на имя | |
| | «Право на имя» | | |
| | «Право на защиту» | Познакомить детей с содержанием статьи Конвенции ООН о правах ребенка, гарантирующим право на защиту, довести до осознания детей, что никто не имеет права обижать, бить, оскорблять другого человека, что все люди равны в своих правах | Рисование «Я человек», «Мои желания». «Беседа «Учимся управлять своими эмоциями в конфликтных ситуациях» |
| | «Если вдруг тебя обидели!» | Формирование у детей понятия «право на безопасные условия жизни», способности к осмыслению тезиса «Обижают-значит нарушают твои права» | Моделирование ситуации «Что ты будешь делать, если тебя обижают» |
| Январь | «Право на жизнь и неприкосновенность жилища» | Познакомить детей с содержанием статей Конвенции о правах ребенка, гарантирующих право на жилье и неприкосновенность жилища. | Дидактические игры «Вдруг я потерялся», «Дома бывают разные» Пословицы и поговорки о семье, о доме |
| Февраль | «Право на свободное общение» | Познакомить детей с содержанием статьи Конвенции ООН о правах ребенка, гарантирующих право на свободное перемещение, довести до сознания детей, что каждый человек имеет право уезжать из своей страны и возвращаться обратно, право быть гражданином своей страны | Дидактические игры «Путешествие», «Как я провел лето» Фотовыставка «Города России» Чтение сказки «Лягушка-путешественница» |
| | «Право на образование» | Довести до сознания детей необходимость и значение образования для каждого человека. | Беседы о необходимости образования, о разных профессиях Дидактические игры «Да, нет», «Назови предметы на букву..», «Кто больше профессий назовет» |

| | | | |
|--------|--|--|--|
| Март | «Право на медицинское обслуживание» | Познакомить детей с содержанием статьи Конвенции ООН о правах ребенка, гарантирующей право на медицинское обслуживание; формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его и учиться быть здоровым. | Беседы о ценности здоровья, о здоровом образе жизни «Кто и как заботиться о твоём здоровье», «Здоровье и болезни», «Здоровая пища» Рисование «Доктор Айболит спешит на помощь» Игры «Кто больше видов спорта назовет» «Скорая помощь», «Чей инструмент?» Выставки детских рисунков о пользе спорта |
| | «Право на свободу» | Познакомить детей со статьей Конвенции ООН о правах ребенка, гарантирующих право на свободу; Объяснить, что такое рабство, формировать понимание значимости свободы для человека. | Чтение сказки «Чиполлино», Беседы о необходимости свободы каждому человеку, о том, что такое рабство Игра «Мышь и мышеловка» |
| Апрель | «Право на собственное мнение» | Учить выражать свое мнение и уважать мнение другого человека | Беседы о терпимом отношении к мнению других людей, о необходимости уметь высказать свое мнение. |
| | «Право на отдых» | Закрепить знания детей о содержании статьи Конвенции ООН о правах ребенка, гарантирующей детям право на отдых и досуг | Упражнение-тренинг «Свеча», «Разноцветный букет», «Согласованные действия» Рисование «Чем я люблю заниматься» Беседы: «Как отдыхает человек?», «Зачем человеку свободное время?» |
| Май | «Права ребенка- это права взрослого» | Формировать у детей понимание принципа равноправия; объяснить, что все люди имеют права: ребенок, став взрослым, имеет равные права со всеми взрослыми людьми. | |
| | Викторина «Что мы знаем о наших правах?» | Уточнить знания детей о своих правах, выяснить, насколько дети умеют объяснять их | |

ВАЛЕОЛОГО-МЕДИЦИНСКИЙ БЛОК - дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Особое внимание уделяется репродуктивному здоровью, формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

| Месяц | Беседы и опыты | Беседы и опыты | « В кабинете у врача» | «Безопасность. Правила ухода за собой» |
|----------|--|--|---|---|
| Сентябрь | «Как устроено тело человека?» – познакомить со значением мышц, костей для строения человека. | «Одежда и обувь»- формировать представления о том, как надо правильно одеваться, чтобы не болеть. | «Что такое осанка и плоскостопие?»- дать понятие о том, , что к болезни может привести нарушение поведения. | «Уход за волосами и ногтями»- формировать знания о необходимости гигиенических процедур |
| Октябрь | «Как органы человека помогают друг другу?»- закрепить знания об органах чувств. | «О доброте к людям с ограниченными возможностями» - Стараться пробудить в детях чувств сострадания. | «Почему опасен телевизор?»- формировать знания о том, что к болезни может привести нарушение поведения. | «Почему мы умываемся?» - формировать знания о необходимости гигиенических процедур |
| Ноябрь | «Как мы дышим?» -формировать элементарные знания о работе системы дыхания | «Прогулка.»- закрепление правил поведения на прогулке, дать представления о том как влияет свежий воздух на организм. | «Простудные заболевания»- формировать элементарные знания о распространении вирусных и простудных заболеваний и о мерах их предупреждения. | «Зачем нужен носовой платок?» -закреплять знания о необходимости гигиенических процедур и влиянии их на организм человека. |
| Декабрь | «Что мы делаем, когда едим?» -знакомить с работой органов пищеварения, влияния качественной пищи на здоровье человека. | «Разговор о правильном питании» -продолжать формировать знания о полезных продуктах, воспитывать бережное отношение к своему здоровью. | «Почем болит жив? Отравления» -формировать первоначальные знания о возможных заболеваниях, способах оказания первой помощи и действиями при отравлении» | «Как правильно ухаживать за зубами?» -продолжать формировать знания о необходимости гигиенических процедур, знакомить в возможными болезнями полости рта. |
| Январь | «Как работает сердце?» -формировать элементарные знания об органе кровообращения, его функции и значения для жизнедеятельности | «Режим дня» -формировать знания о пользе режима дня для организма | «Потеря крови» -формировать элементарные знания о различных заболеваниях и мерах их предупреждения. | «Как сохранить свою кожу здоровой?» -продолжать формировать знания о необходимости гигиенических процедур. |

| | | | | |
|---------|--|---|--|---|
| | организма. | | | |
| Февраль | «Как работает наш мозг?» -формировать знания о работе головного мозга. | «Дневной сон» -формировать представления о пользе сна для человека | «Береги нервную систему» -формировать элементарные сведения о распространении заболеваний и о мерах по их предупреждению | Клуб знатоков «Основы гигиены» -закреплять полученные знания о гигиенических процедурах. |
| Март | «Мы растём, мы развиваемся» -познакомить с процессом роста живых организмов, воспитывать бережное отношение к своему здоровью | Игра «Подбери пару». -учить находить сходства и различия у человека и животных | «Помоги!» - учить оказывать первую помощь другому человеку | «Кабинет рентгена» - закреплять знания о строении тела человека и жизненно важных органах. |
| Апрель | «Жизненно важные органы человека»- закреплять знания о строении тела человека и внутренних системах. | «Береги природу» -формировать знания о том, что нарушение здоровья может происходить из-за ухудшения состояния в окружающей среде. | «Курить – здоровью вредить» -формировать представления о том, что поведение человека влияет на его здоровье | «Скорая помощь» -закрепление знания об оказании первой медицинской помощи, закреплять умение вызывать скорую помощь самостоятельно. |
| Май | «Витамины, микробы» -формировать представления о возможных возбудителях болезней и влияния витаминов на организм человека. | «Закаляйся!» -формировать знания о необходимости закаливающих процедур на организм человека. | «Врачи – добрые люди» -закреплять представления о работе врачей различных направлений, воспитывать желание следить за своим здоровьем | «Викторина «Мой организм.» -закреплять и обобщать знания о строении тела человека, работе жизненно важных органов, формировать желание беречь свое здоровье. |

Физическая культура
(подготовительная группа)
СЕНТЯБРЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | ОВД на улице |
|--|---|--|----------------------------|--|----------------------------|---|--|
| | | | Общеразвивающие упражнения | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | | 5-7 мин | 18-19 | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне | Без предметов | I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II. Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу | П.и «Ловишки» | Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки». | Игр.упр. «Ловкие ребята» «Пингвины» «Догони свою пару» |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. | ОРУ С флажками | 1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3. Лазанье под шнур, | П/И «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Летает — не летает». | Игр.упр. «Быстро встать в колонну!» «Прокати обруч» Игра «Совушка». |
| 3 Н Е | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за | ОРУ с мячом. | 1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя | Подвижная игра «Удочка» | Ходьба в колонне по одному. | Игр.упр. «Быстро передай» |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---------------------------------------|--|-------------------------------|---|--|
| Д Е Л Я | или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны. | | руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Упражнение на умение сохранять равновесие | | Игра «Летает — не летает». | «Пройди — не задень» Игра «Совушка». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу | ОРУ С гимнастическо й палкой | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча в обруч | Подвижная игра «Не попадись». | Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». | Игр. упр. «Прыжки по кругу» «Проведи мяч» «Круговая лапта» |

ОКТЯБРЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | ОВД на улице |
|--------|--------|---------------|----------------|-------------------|----------------|----------------------|--------------|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | 5-7мин | 18-19мин | | | 4-5мин | 30 |

| | | | | | | | |
|--|---|--|---------------------------------|---|--|--|--|
| 1 Н Е Д Е Л Я | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом, | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий | ОРУ без предметов | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши | «Перелет птиц». | Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры». | Игр.упр. «Перебрось – поймай»» «Не попадись» П.И. «Фигуры». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий | ОРУ с обручем | 1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях | «Не оставайся на полу». «Совушка».(ул.) | И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному. | Игр.упр. «Кто самый меткий?» «Перепрыгни – не задень» »Игра «Совушка». |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы | ОРУ на гимнастических скамейках | 1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки | «Удочка». «Не попадись».(ул) | И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. | Игр.упр. «Успей выбежать» «Мяч водящему» П.и « Не попадись» |
| 4 | Закреплять навык ходьбы со | Ходьба в колонне по | | 1. Ползание на | | Ходьба в | Игр.упр. |

| | | | | | | | |
|--|--|--|----------------|--|--|-------------------------------------|---|
| Н Е Д Е Л Я | сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | одному Бег враспынную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе | ОРУ с мячом | четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке | «Удочка». «Ловишки с ленточками» . | колонне по одному. И.М.П. «Эхо». | «Лягушки» «Не попадись» П.и.«Ловишки с ленточками» |
|--|--|--|----------------|--|--|-------------------------------------|---|

Ноябрь

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | ОВД на улице |
|--|---|--|----------------------|--|---|---|---|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | | 5-7мин | 18-19 мин | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | 1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через | ОРУ без предметов | 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким». | П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка». | И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П. «Затейники» . | Игр.упр. «Мяч о стенку» «Будь ловким» П.И. «Мышеловки». |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|--------------------------|--|--|---|--|
| | | бруски (кубики). | | | | | |
| 2 Н Е Д Е Л Я | 1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. | 1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2.Бег с перепрыгиванием через предметы | ОРУ с короткой скакалкой | 1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах | П.И. «Не оставайся на полу». | Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники» | Игр.упр. «Передача мяча по кругу в одну и другую сторону» «Не задень» П.И. «Не оставайся на полу». |
| 3 Н Е Д Е Л Я | 1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками , бег в рассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений. | ОРУ с кубиками | 1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие 1. «Мяч водящему» | П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам». | «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. | Игр.упр. Смотри в книги стр.36 №33 «П.И. «По местам». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. повторить прыжки на правой и | Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег в рассыпную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); | ОРУ без предметов | 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом | П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса». | Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижност и по выбору детей | Игр.упр. «Передай мяч» «С кочки на кочку» П.И. «Хитрая лиса». |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|--|--|
| | левой ногое, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. | | | 4.Бросание мяча о стенку 5.«Передай мяч». 6.«С кочки на кочку». | | | |
|--|---|--|--|---|--|--|--|

ДЕКАБРЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | ОВД на улице |
|---------------------------------|---|---|----------------|---|--|---|--|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | | 5-7мин | 18-19 мин | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. | Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную | ОРУ в парах | 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному | Игр.упр. «Пройди – не задень» «Пас на ходу» П.и «Совушки» |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые | Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий | ОРУ | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне | Подвижная игра «Салки с ленточкой». | Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному | Игр.упр. «Пройди – не урони» «Из кружка в кружок» Игр.упр. |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|--|--|-------------------|--|---|---|---|
| | упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. | сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | | 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони» 5.«Из кружка в кружок» 6.Игровое упражнение «Стой!» | | | «Стой» |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие. | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. | ОРУ с малым мячом | 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони». | Подвижная игра «Попрыгунч ики-воробышки» Подвижная игра «Лягушки и цапля». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. | Игр.упр. «Пас на ходу» «Кто быстрее»» «Пройди – не урони» П.и «Лягушки и цапля» |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. | Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. | ОРУ | 1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи». | Подвижная игра «Хитрая лиса». | Игра малой подвижности «Эхо». | Игр.упр. «Точный пас» «Кто дальше бросит» «По дорожке проскользи» |

ЯНВАРЬ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | ОВД на улице |
|--|--|---|---|--|--|---|---|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | | 5-7мин | 18-19мин | | | |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. | Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. | ОРУ | 1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи». | Подвижная игра «Хитрая лиса». | Игра малой подвижност и «Эхо». | Игр.упр. «Точный пас» «Кто дальше бросит» «По дорожке проскальзи» |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее Закреплять повороты на лыжах. | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу. | Общеразвива ющие упражнения с кубиком Общеразвива ющие упражнения без лыж. Упражнения на лыжах: | 1.Прыжки в длину с места 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с | Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка» | Ходьба в колонне по одному Легкий бег без лыж 200 метров | Игр.упр. «Хоккеисты» П.и «Два Мороза» |

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|---|
| | | | | нее в посадке лыжника | | | |
| 4 Н Е Д Е Л Я | <p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Закреплять повороты на лыжах.</p> <p>Упражнять в равновесии.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p> | <p>Общеразвивающие упражнения со скакалкой</p> <p>Общеразвивающие упражнения без лыж</p> <p>Упражнения на лыжах:</p> | <p>1. Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2. Равновесие</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку</p> <p>1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).</p> <p>2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами</p> <p>3. Упражнение на равновесие.</p> | <p>Подвижная игра «Паук и мухи»</p> <p>Подвижная игра: «Доганялки»</p> | <p>Игра малой подвижностью и по выбору детей.</p> <p>Легкий бег без лыж 200 метров</p> | <p>Игр. упр. «По ледяной дорожке» «По местам» «Поезд»</p> |

Февраль

| | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | ОВД на улице |
|--|---|---|----------------|--|--|-----------------------------------|--|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | | 18-19 | | | | |
| | | 5-7 | 18-19 | | | 4-5 мин | 30 |
| 1 Н Е Д Е Л Я | <p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам».</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет</p> | ОРУ | <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>2. Броски мяча</p> <p>3. Прыжки на двух ногах</p> <p>4. «Точная подача».</p> <p>5. «Попрыгунчики».</p> | <p>Подвижная игра «Ключи».</p> <p>Подвижная игра «Два Мороза».</p> <p>Игра «У кого меньше шагов?».</p> | <p>Ходьба в колонне по одному</p> | <p>Игр. упр. «Быстро по местам» «Точная подача» «Попрыгунчики» П.и. «Два мороза»</p> |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|--------------|--|---|---|---|
| | Учить ходьбе скользящим шагом | выполнение задания. | | | | | |
| 2 Н Е Д Е Л Я | <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком</p> <p>Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p> <p>Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя.</p> <p>Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом</p> | <p>Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной.</p> <p>Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке</p> | ОРУ с палкой | <p>1, Прыжки</p> <p>2.Переброска мячей друг другу</p> <p>3.Лазанье пол дугу</p> <p>4 «Гонки санок».</p> <p>5. «Пас на клюшку».</p> <p>6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне</p> | Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра «Затейники». | Игр.упр. Игра. «Фигуры»«Гонки санок» «Пас на клюшку» Игра «Затейники» |
| 3 Н Е Д Е Л Я | <p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге , в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой</p> <p>Повторить выполнение на лыжах различных шагов и</p> | <p>Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу</p> <p>Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении</p> <p>Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога</p> <p>Игровое задание «Шире шаг»</p> | ОРУ | <p>Лазанье на гимнастическую стенку</p> <p>1.Равновесие — ходьба парами</p> <p>2.«Попади в круг»</p> <p>3. «Гонка санок».</p> <p>4.«Загони шайбу».</p> | Подвижная игра «Не попадись» | Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель». | Игр.упр.«Снежинки» «Гонка санок» «Загони шайбу».П.и «Карусель» |

| | | | | | | | |
|---------------------|---|---|-------------------------------|--|--------------------------|---|--|
| | поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом. | | | | | | |
| 4 НЕ ДЕ ЛЯ | <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками</p> <p>Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступание</p> | <p>Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p> <p>Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».</p> <p>Построение в две шеренги</p> <p>Ходьба по извилистой лыжне</p> | ОРУ с мячом (большой диаметр) | <p>1. Ползание на четвереньках между предметами</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч</p> <p>4. «Не попадись».</p> <p>Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.</p> | Подвижная игра «Жмурки». | <p>Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».</p> <p>Игра «Белые медведи»</p> | <p>Игр.упр.«Не попадись»</p> <p>Игра «Белые медведи»</p> |

Март

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | ОВД на улице |
|---------------------|---|---|-------------------|---|---|---|---|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | 5-7мин | 18-19 | | | 4-5мин | 30 |
| 1 НЕ ДЕ ЛЯ | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками</p> <p>ходьба и бег врассыпную</p> <p>Игровое упражнение «Бегуны».</p> | ОРУ с малым мячом | <p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки</p> <p>3. Эстафета с мячом</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>1. Игра «Лягушки в болоте»</p> <p>2.«Мяч о стенку».</p> | <p>Подвижная игра «Ключи».</p> <p>Игра «Совушка».</p> | <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра малой подвижности.</p> | <p>Игр.упр. «Бегуны»</p> <p>«Лягушки в болоте»</p> <p>«Мяч о стенку»</p> <p>Игра «Совушки».</p> |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|--|---|----------------|--|--|---|--|
| | Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. | | | | | | |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную. Игра с бегом «Мы — веселые ребята» | ОРУ с флажками | 1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята». | Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки» | Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко» | Игр.упр. Игра с бегом «Мы - веселые ребята» Игра «Охотники и утки» «Тихо громко». |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег враспынную. Игра с бегом «Кто скорее до мяча» | ОРУ с палкой | 1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата» | Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки» | Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо». | Игр.упр. Игра. «Кто скорее до мяча» «Пас ногой» «Ловкие зайчата» Игра под, «Горелки». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. | Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки». | ОРУ | 1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне» | Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка» | Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки». | Игр.упр. Игра. «Салки - перебежки» «Передача мяча в колонне» Игра «Удочка» |

Апрель

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | ОВД на улице |
|--|---|--|-------------------|--|---|--|---|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | | 5-7мин | 18-19мин | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. | Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу» | ОРУ с малым мячом | Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку» | Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки». | Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы». | Игр.упр. «Перешагни не задень» «С кочки на кочку» Подвижная игра «Охотники и утки». |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную. «Слушай сигнал». | ОРУ с обручем. | 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках 1.«Пас ногой». 2.«Пингвины» | Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки | Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. | Игр.упр. «Слушай сигнал» «Пас ногой» «Пингвины» . Подвижная игра «Горелки |
| 3 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки» | ОРУ | 1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4.Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». | Подвижная игра «Затейники» Подвижная игра малой подвижности и «Тихо — громко». | Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. | Игр.упр. Игра с бегом «Перебежки» «Пройди — не задень» «Кто дальше прыгнет» «Пас ногой» «Поймай |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------------------------|---------------------------------|--|---|--|--|
| | | | | 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч». | | | мяч». |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | Игровое задание «По местам» | ОРУ на гимнастических скамейках | 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие | Подвижная игра «Лягушки в болоте» «Горелки» | Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. | Игр.упр. «Передача мяча в колонне» Подвижная игра «Лягушки в болоте» «Горелки» |

МАЙ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть | | | Заключительная часть | ОВД на улице |
|--|---|--|-----------------------|--|------------------------------|--|---|
| | | | ОРУ | Основные движения | Подвижные игры | | |
| | | | 18-19мин | | | | |
| 1 Н Е Д Е Л Я | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег враспынную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег. | ОРУ с обручем | 1. Равновесие 2. Прыжки с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку» | Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей. | Игр.упр. «Пас на ходу» «Брось - поймай» |
| 2 Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, | Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой | ОРУ с мячом | 1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной | Подвижная игра | Игра малой подвижности | Игр.упр. «Ловкие |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|--|--|-------------------|---|---|--|---|
| Е Л Я | в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. | темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег враспынную. | (большой диаметр) | рукой, продвигаясь вперед шагом 3.Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу» | «Горелки». Игра «Мышеловка». | ти «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. | прыгуны» «Проведи мяч» «Пас друг другу». Подвижная игра «Мышеловка». |
| З Н Е Д Е Л Я | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную. | ОРУ | 1.Метание мешочков на дальность 2.Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом. | Подвижная игра «Воробьи и кошка» Подвижная игра «Горелки». | Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному. | Игр.упр. «Мяч водящему» «Кто скорее до кекли» Подвижная игра «Горелки» |
| 4 Н Е Д Е Л Я | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную. | ОРУ с палками | 1.Лазанье по гимнастической 2.Равновесие 3.Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет». | Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра малой подвижности «Летает — не летает». Игра малой подвижности по выбору детей. | Игр.упр. «По местам» «Кто быстрее» «Пас ногой». «Кто выше прыгнет» |

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

| Базовая ОО | Возрастные группы | | | | | |
|--|---|------------|----------------|------------|-------------------------|------------|
| | Младшая группа | | Средняя группа | | Подготовительная группа | |
| Инвариантная часть | нед. | год | нед. | год | нед. | год |
| Количество НОД (неделя, год) | нед. | год | нед. | год | нед. | год |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | Интегрировано в непрерывной образовательной деятельности, в режимных моментах, в совместной и самостоятельной деятельности. | | | | | |
| <i>ОО «Физическое развитие»</i> | 3 | 108 | 3 | 108 | 3 | 108 |
| Итого: | 3 | 108 | 3 | 108 | 3 | 108 |
| Вариативная часть | | | | | | |
| <i>Парциальная программа</i> | интегрировано как часть НОД и в режимные моменты | | | | | |

3.2. Система мониторинга оценки индивидуального развития воспитанников по образовательной области «Познавательное развитие»

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений по образовательной области «Физическое развитие», основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения;
- педагогическую диагностику (мониторинг индивидуального развития воспитанников), связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации.

Педагогическая диагностика позволяет своевременно выявить успешные и проблемные области (зоны) в развитии каждого ребенка, организовать мероприятия по коррекции выявленных проблемных зон.

Педагогическая диагностика (мониторинг) индивидуального развития воспитанников проводится воспитателями группы 2 раза в год: в сентябре и в мае (в период учебного года).

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

КАРТА ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

Образовательная область «Физическое развитие»

Возрастная группа _____

Воспитатели _____

Дата заполнения: начало учебного года _____ конец учебного года _____

| № | Фамилия, имя ребёнка | Направления реализации | | | | | | | | | | | | | | Итоговый показатель (среднее значение) | |
|----|----------------------|--|------|--|------|---|------|---|------|--|------|---|------|--|------|--|--|
| | | приобретение опыта в двигательной деятельности связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости | | приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения | | приобретение опыта в двигательной деятельности способствующей развитию крупной и мелкой моторики обеих рук. | | приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений | | формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами | | становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере | | становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. | | | |
| | | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Итого: Высокий _____%; Средний _____%; Низкий _____%.

Высокий уровень ЭПВ (показатель сформирован) – 36

Средний уровень ЭПВ (частично сформирован) – 26

Низкий уровень ЭПВ (не сформирован) – 16

3.3. Учебно-методическое обеспечение реализации Программы по образовательной области «Физическое развитие»

| № | Печатное издание |
|----------|---|
| 1 | Пензулаева Л.И. ФГОС ДО. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, - 2015. - 128с. |
| 2 | Пензулаева Л.И. ФГОС ДО. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика –Синтез, – 112 с. |
| 3 | Пензулаева Л.И. ФГОС ДО. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика –Синтез, – 112 с. |
| 4 | Пензулаева Л.И. ФГОС ДО. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика –Синтез, – 112 с. |
| | Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В., Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свиначев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н. Основы здорового образа жизни. Региональная образовательная программа – 3-е изд., перераб. и доп. – Саратов: ООО «Издательство «Научная книга», 2014. |

Наглядно-дидактические пособия:

| |
|--|
| Дидактический материал. Вохринцева С. |
| Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта». |
| Развивающее лото: «Спорт» |