

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08. 2022г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
детский сад №6«Мишутка»  
\_\_\_\_\_С.А. Носикова  
Приказ № 100 от 30.08. 2022г.

# **Рабочая программа образовательной деятельности по ОО « Физическое развитие» на 2022 -2023 учебный год**

Разработчик :  
Полванова Светлана Юрьевна,  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории

г.Почеп  
2022г

## **Содержание рабочей программы**

### **1.Целевой раздел программы**

1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2 Программы .....	6
1.3 Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста.....	7
1.4 Цель программы.....	14
1.5 Задачи программы... ..	14
1.6 Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.....	15
1.7 Основные принципы и подходы.....	15
1.8 Планируемые результаты освоения программы.....	17
1.9 Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений .....	22

### **2. Содержательный раздел программы**

2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития воспитанников.....	24
2.1.1 Образовательная область « Физическое развитие».....	24
2.2. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений .....	50
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	50
2.4. Способы направления поддержки детской инициативы.....	51
2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	56

### **3.Организационный раздел программы**

Условия реализации рабочей программы:

3.1. Особенности ежедневной организации жизнедеятельности воспитанников.....	60
3.2. Организация режима пребывания детей в группе:	
• Теплый период.....	69
• Холодный период.....	70
3.3. Организация образовательной деятельности с воспитанниками :	
• Учебный план.....	72
• Режим образовательной деятельности ( холодный, теплый период).....	73
3.4. Особенности организации предметно- пространственной среды.....	75

<b>3.5. Особенности традиционных праздников, событий, культурно- массовых и спортивных мероприятий.....</b>	<b>77</b>
<b>3.6. Учебно- методическое обеспечение.....</b>	<b>79</b>
<b>3.7. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.....</b>	<b>80</b>

## **4. Приложение**

4.1 Темы проектной деятельности с детьми.....	82
4.2 Тема самообразования педагога.....	82
4.3 Комплексно- тематическое планирование .....	83
4.4 Основные мероприятия с учетом программы воспитания.....	166

## **5. Лист дополнений**

( изменения, внесенные в программу).....	168
--	-----

# 1.Целевой раздел программы

## 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с ООП Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №6 «Мишутка» и в соответствии с ФГОС ДО.

Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей с учётом их возрастных индивидуальных особенностей по основному направлению:

\* физическое развитие.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с детьми.

Программа направлена на: создание условий развития ребёнка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание пространственной, развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. Благодаря этому программа становится залогом подготовки детей к жизни в современном обществе, требующем умения учиться всю жизнь и при этом разумно и творчески относиться к действительности. Все ситуации повседневной жизни, в которых оказывается ребёнок в детском саду, имеют образовательное значение: на прогулке и во время режимных моментов ребёнок выстраивает отношение к себе и другим, учится быть инициативным и принимать решение, использовать своё мышление и воображение.  
(ФГОС)

Данная Программа разработана в соответствии с **нормативными документами:**

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
- Приказом Минпросвещения от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования.
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановлением от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан-Пин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Законом Брянской области от 08.08.2013 г.№ 62-З «Об образовании в Брянской области», с изменениями от 27 февраля 2021 г.
- Уставом МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №6 «Мишутка».
- Положением о рабочей программе педагога.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации. Программа предусматривает возможность реализации на родном языке из числа языков народов Российской Федерации в том числе русском языке как родном языке на основании заявлений родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся. Реализация Программы на родном языке из числа языков народов Российской Федерации в том числе русском языке как родном языке на основании заявлений родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся не должна осуществляться в ущерб получению образования на государственном языке Российской Федерации.

**Срок реализации программы- 1 год**

**Возраст детей, группы.**

2 группа раннего возраста общеразвивающей направленности № 1(с 2 до 3 лет)

2 группа раннего возраста общеразвивающей направленности №2( с 2 до 3 лет)

Младшая группа общеразвивающей направленности(с 3 до 4 лет)

Средняя группа общеразвивающей направленности(с 4 до 5 лет)

Старшая группа комбинированной направленности (с 4 до 5 лет)

Подготовительная группа комбинированной направленности (с 6 до 7 лет)

## **1.2. Программы (Основная образовательная программа, парциальные программы)**

Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №6 «Мишутка», 2022г (с изменениями и дополнениями на 2022-2023 уч.год)

Инновационная Программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой, 2021г.

Парциальные Программы:

«Здоровый малыш», разработанная педагогическим коллективом МБДОУ Детский сад комбинированного вида №6 «Мишутка», 2020 г.

# 1.3. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста

## Вторая группа раннего возраста (до 3 лет)

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее.

Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются соотносящие и орудийные действия.

Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации.

К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности.

В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями.

## Младшая группа (от 3 до 4 лет)

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится и ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие.

Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

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

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники; удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.



## **Старшая группа (от 5 до 6 лет).**

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия»

## **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группе начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д. Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т.п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

## **Характеристика особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья.**

Дошкольники с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) — это дети с поражением центральной нервной системы, у которых стойкое речевое расстройство сочетается с различными особенностями психической деятельности.

Общее недоразвитие речи рассматривается как системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон, при нормальном слухе и сохранном интеллекте (Левина Р. Е., Филичева Т. Б., Чиркина Г. В.).

Речевая недостаточность при общем недоразвитии речи у дошкольников может варьироваться от полного отсутствия речи до развернутой речи с выраженными проявлениями лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития (Левина Р. Е.).

В подготовительную логопедическую группу ДОО зачислены дети с ОНР II уровня и III уровня, которые отражают состояние всех компонентов языковой системы у детей с общим недоразвитием речи.

Дети с общим недоразвитием речи имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности.

### ***Психологические особенности детей дошкольного возраста с задержкой психического развития***

В дошкольном возрасте проявления задержки становятся более выраженными и проявляются в следующем:

*Недостаточная познавательная активность нередко в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью.* Дети с ЗПР отличаются пониженной, по сравнению с возрастной нормой, умственной работоспособностью, особенно при усложнении деятельности.

*Отставание в развитии психомоторных функций, недостатки общей и мелкой моторики, координационных способностей, чувства ритма.* Двигательные навыки и техника основных движений отстают от возрастных возможностей, страдают двигательные качества: быстрота, ловкость, точность, сила движений. Недостатки психомоторики проявляются в незрелости зрительно-слухо-моторной координации, произвольной регуляции движений, недостатках моторной памяти, пространственной организации движений.

*Недостаточность объема, обобщенности, предметности и целостности восприятия,* что негативно отражается на формировании зрительно-пространственных функций и проявляется в таких продуктивных видах деятельности, как рисование и конструирование.

Более *низкая способность,* по сравнению с нормально развивающимися детьми того же возраста, к приему и переработке перцептивной информации, что наиболее характерно для детей с ЗПР церебрально-органического генеза. В воспринимаемом объекте дети выделяют гораздо меньше признаков, чем их здоровые сверстники. Многие стороны объекта, данного в непривычном ракурсе (например, в перевернутом виде), дети могут не узнать, они с трудом выделяют объект из фона. Выражены трудности при восприятии объектов через осязание: удлиняется время узнавания осязаемой фигуры, есть трудности обобщения осязательных сигналов, словесного и графического отображения предметов.

У детей с другими формами ЗПР выраженной недостаточности сенсорно-перцептивных функций не обнаруживается. Однако, в отличие от здоровых сверстников, у них наблюдаются эмоционально-волевая незрелость, снижение познавательной активности, слабость произвольной регуляции поведения, недоразвитие и качественное своеобразие игровой деятельности.

## **Описание специальных условий обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья**

Особенности работы инструктора по физической культуре по реализации коррекционных и образовательных задач.

### **Физическая культура**

Основная задача - стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. В процессе физического воспитания наряду с образовательными и оздоровительными решаются специальные коррекционные задачи:

- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка; развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных игр-занятий, игр, эстафет.

В процессе правильно организованных занятий необходимо устранить некоординированные, скованные, недостаточно ритмические движения.

Обращается специальное внимание на особенности психомоторного развития детей, которые должны учитываться в процессе занятий (дети с речевой патологией, имеющей органическую природу нарушения, обычно разделяются по состоянию двигательной сферы на возбудимых с явлениями отвлекаемости, нетерпеливости, неустойчивости и заторможенных с явлениями вялости, динамичности).

Среди детей с общим недоразвитием речи могут быть дети с дизартрией, у которых, как правило, наблюдаются остаточные проявления органического поражения центральной нервной системы в виде стертых парезов, приводящих к двигательной неловкости, малому объему движений, недостаточному их темпу и переключаемости.

Для основной части детей допустима большая часть упражнений, рекомендованных в типовой программе «Физическая культура в детском саду» (М., 1984).

### ***Общекорректирующие упражнения.***

Коррекция особенностей моторного развития детей осуществляется за счет специальных упражнений и общепринятых способов физического воспитания. Она направлена на нормализацию мышечного тонуса; исправление неправильных поз; развитие статической выносливости, равновесия; упорядочение темпа движений, синхронного взаимодействия между движениями и речью; запоминание серии двигательных актов; воспитание быстроты реакции на словесные инструкции; развитие тонкой двигательной координации, необходимой для полноценного становления навыков письма.

В специальной группе особое внимание уделяется развитию мелкой моторики пальцев рук. Этому служат следующие упражнения типа:

- сжимать резиновую грушу или теннисный мячик;
- разгибать и загибать поочередно пальцы, из кулака в кулак;
- отхлопывать ритм ладонями по столу, затем чередовать положение руки: ладонь — ребро (одной и двумя руками);
- поочередно каждым пальцем отстукивать в заданном темпе по поверхности стола;
- перебирать разными пальцами натянутую резинку или шнурок;
- «отстреливать» каждым пальцем поочередно пинг-понговый шарик;
- тренировать руку в захвате мячей различного диаметра;
- вырабатывать переключение движений правой и левой руки (ладонь — кулак, ладонь — ребро ладони и т. п.);
- воспроизводить различные положения руки (кулак — ладонь — ребро), пальцев (колечко - цепь, щепоть);
- захватывать поочередно мелкие предметы небольшого диаметра различными пальцами.

### **Игры, для детей с общим недоразвитием речи**

Дети с тяжелыми нарушениями речи часто соматически ослаблены, физически невыносливы, быстро утомляются. Многие с трудом выдерживают длительное пребывание в коллективе. Для детей с дизартрическими нарушениями речи характерна скованность, плохая переключаемость. Отрицательно сказывается на здоровье детей и то, что немало времени они проводят в сидячем положении. Поэтому многим из них в начале обучения непосильны требования, которые предъявляет программа по физическому воспитанию для детей с нормальным развитием. В связи с этим важно в 1-11 периодах обучения уделить серьезное внимание тем видам работы, которые помогли бы детям закрепить моторные навыки, догнать своих сверстников по физическому развитию. Лучшее средство от гиподинамии — подвижная игра. Планируя работу, воспитатели должны четко представлять реальность физических возможностей каждого ребенка и дифференцированно подбирать подвижные игры.

Подвижные игры, которые являются составной частью физкультурных, музыкальных занятий, могут быть проведены на праздничных утренниках, в час

развлечений, на прогулке. Ниже приводится описание игр, которые можно рекомендовать воспитателю в группе с ОНР.

Игры с движениями необходимо сочетать с другими видами деятельности детей. Подвижная игра с выраженным эмоциональным характером — одно из самых любимых занятий дошкольников. И если она правильно подобрана педагогом с учетом возможностей ребят (как физических, так и речевых), с пониманием задач каждого этапа коррекционного процесса при правильном, умелом руководстве со стороны взрослого, то окажет неоценимую помощь в работе с детьми.

Характер подвижной игры, ее содержание должны быть разнообразны. Это может быть сюжетная игра (типа «Поезд», «Самолет») или игра-инсценировка («Теремок»). Возможно проведение подвижных бессюжетных упражнений, игр с предметами (с мячом, бубном, прыгалками). Эти игры дают возможность отработать с ребенком наиболее простые движения (ходьба, бег, прыжки на двух ногах), ребенок учится целенаправленно катать, ловить, бросать сначала большой мяч, потом маленький и т. п., и постепенно подготовить его к овладению более сложными, комбинированными движениями. Подвижные игры, нормализуя моторную функцию ребенка, помогают решить и ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышают активность, развивают подражательность, формируют игровые навыки, совершенствуют просодические компоненты речи, поощряют творческую активность детей.

Подвижные игры одновременно помогают успешному формированию речи. Они способствуют также развитию чувства ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психологическое состояние детей. Чтобы игра достигла поставленной цели, необходимо учитывать ее характер и время проведения. Так, например, после занятий физическим трудом (работа на участке) лучше поиграть в спокойные малоподвижные игры. Эти игры направлены на развитие ориентировки в пространстве, развитие внимания, памяти, сообразительности. После подвижных игр хорошо переключиться на умственную работу (занятия математикой, упражнения на формирование грамматических конструкций и т. п.).

У детей с тяжелой речевой патологией недостаточно сформированы пространственные представления, с трудом формируются не только речевые, но и двигательные стереотипы. Все это требует определенной специфики проведения подвижных игр. Рекомендуется иногда обращаться к игровому материалу, предназначенному детям младшей группы, адаптируя, изменяя его с учетом особенностей работы логопедических групп.

Так, прежде чем педагог предложит детям подвижную игру или упражнение с предметом, он должен заблаговременно познакомить их с элементами игры, поупражнять в тех движениях, которые им трудны.

Сам воспитатель принимает активное участие в игре, помогая, подбадривая, отмечая малейшие успехи тех, кто с трудом или частично справляется с заданием. Необходимо проявить терпимость к детям, которые не могут или не понимают и в связи с этим неправильно выполняют задания старшего. Каждый ребенок должен участвовать в игре, выполняя посильные для него игровые действия, по возможности стараясь подражать ведущему и товарищам, выполнять действия вместе с педагогом. Важно, чтобы у детей появилась уверенность в своих силах.

После того, как большинство детей усвоит правила игры и поймет задания ведущего, их можно объединить в группы для проведения игры.

## **1.4.Цель программы:**

Создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

## **1.5.Задачи:**

- 1.Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
2. Охрана и укрепление здоровья воспитанников;
3. Повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
4. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- 5.Создание условий для реализации потребности в двигательной активности, проявление воспитанниками инициативы, самостоятельности и творчества;
6. Развитие способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- 7.Обеспечение физического и психического благополучия.

## 1.6. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений (цель и задачи)

### Парциальная программа «Здоровый малыш»

**Цель:** формирование у дошкольников осмысленного отношения к собственному телу, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, восприятие здорового образа жизни как ценность.

**Задачи:** заботиться о психофизическом здоровье детей; формировать представления о здоровом образе жизни, двигательные умения и навыки, личностные качества; развивать интересы и потребности, создавать условия для успешности детей в любом виде деятельности, в том числе двигательной; для формирования адаптации и мотивации к обучению обеспечить физическую и психическую готовность к общению и обучению в школе; формировать благоприятный психологический микроклимат в группе.

## 1.7. Основные принципы и подходы:

Данная рабочая программа :

- Обеспечивает **всестороннее развитие каждого ребенка**, в том числе развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- Реализует **принцип возрастного соответствия** — предлагает содержания и методы дошкольного образования в соответствии с психологическими законами развития и возрастными возможностями детей;
- Сочетает **принципы научной обоснованности и практической применимости** —соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования;

- Соответствует **критериям полноты, необходимости и достаточности** — решает поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»;
- Объединяет **обучение и воспитание** в целостный образовательный процесс на основе традиционных российских духовно-нравственных и социокультурных ценностей;
- Построена на **принципах позитивной социализации детей** на основе принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- Обеспечивает **преемственность** между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;
- Реализует **принцип индивидуализации дошкольного образования**, что означает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и интересов детей;
- Базируется на **личностно-ориентированном взаимодействии взрослого с ребенком**, что означает понимание (признание) уникальности, неповторимости каждого ребенка; поддержку и развитие инициативы детей в различных видах деятельности;
- Предусматривает **учет региональной специфики** и варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- Реализует **принцип открытости дошкольного образования**;
- Предусматривает эффективное **взаимодействие с семьями воспитанников**;
- Использует преимущества **сетевого взаимодействия** с местным сообществом;
- Предусматривает **создание современной информационно-образовательной среды** организации;
- Предлагает механизм **профессионального и личностного роста педагогов**.



## 1.8. Планируемые результаты освоения программы детей в возрасте от 2 до 7 лет

Образовательная Область	Показатели развития Для детей от 2 до 3 лет
Физическое развитие	Умеет ходить подгруппой, парами, по кругу взявшись за руки, с изменением темпа
	Бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей, между двумя шнурами, линиями (25-30 см)
	Ползает на четвереньках по прямой; по доске, лежащей на полу; по наклонной доске; по гимнастической скамейке
	Лазает по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз, удобным способом
	Подлезает под воротца, веревку (высота 30-40 см); перелезает через бревно
	Катает мяч двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя
	Метает предметы на дальность правой и левой рукой
	Бросает мяч вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка с расст. 1-1,5 м
	Умеет ловить мяч, брошенный педагогом с расстояния 50-100 см
	Прыгает на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыгает на двух ногах через шнур; через две параллельные линии (10-30 см)
	Прыгает вверх касаясь предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка
	Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры

<b>Образовательная Область</b>	<b>Показатели развития Для детей от 3 до 4 лет</b>
Физическое развитие	Ходит прямо, сохраняя заданное воспитателем направление
	Бегает, сохраняя равновесие ,изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей
	Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы
	Сохраняет равновесие при беге по ограниченной плоскости ( плоскость ограничена линиями на полу, не возвышенная)
	Ползает на четвереньках произвольным способом
	Лазает по лесенке произвольным способом
	Лазает по гимнастической стенке произвольным способом
	Прыгает в длину, отталкиваясь двумя ногами
	Катит мяч в заданном направлении
	Бросает мяч двумя руками от груди
	Ударяет мячом об пол 2-3 раза и ловит
	Бросает мяч вверх 2-3 раза и ловит
	Метает предметы вдаль
	Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры
	Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во время еды

<b>Образовательная Область</b>	<b>Показатели развития Для детей от 4 до 5 лет</b>
Физическое развитие	Проявляет интерес к подвижным играм, физическим упражнениям
	Бег 30 м (мин, сек)
	Бег 90 м (мин, сек)
	Прыжок в длину с места
	Метает предметы разными способами
	Отбивает мяч об землю двумя руками
	Отбивает мяч об землю одной рукой
	Уверенно бросает и ловит мяч
	Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу
	Ориентируется в пространстве, находит правую и левую сторону
	Выполняет упражнения, демонстрируя пластичность, выразительность движений
	Следит за правильной осанкой под руководством воспитателя
	Моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле, чихании
	Правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полощет рот после еды
	Обращается за помощью к взрослому при плохом самочувствии, травме

Образовательная Область	Показатели развития Для детей от 5 до 6 лет
Физическое развитие	Владеет основными движениями в соответствии с возрастом
	Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях
	Проявляет желание участвовать в играх- соревнованиях и играх – эстафетах
	Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп
	Запрыгивает на предмет (высота 20 см)
	Прыгает в обозначенное место с высоты 30 см
	Прыгает в длину с места(не менее 80 см)
	Прыгает в длину с разбега (не менее 100 см)
	Прыгает в высоту с разбега(не менее 40 см)
	Прыгает через короткую и длинную скакалку
	Бег 30 м (мин, сек)
	Бег 90 м (мин, сек)
	Подъем в сед за 30 сек
	Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском
	Бросает мяч вверх, о землю и ловит одной рукой
	Отбивает мяч на месте не менее 10 раз
	Ведет мяч на расстояние не менее 6м
	Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие
	Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге
	Выполняет повороты направо, налево, кругом
	Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон, и др.
	Следит за правильной осанкой
	Умеет быстро, аккуратно, в правильной последовательности одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу
	Владеет элементарными навыками личной гигиены
	Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого)
	Имеет начальные представления о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах разрушающих здоровье
	Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ложкой
	Понимает значение для человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня

Образовательная Область	Показатели развития Для детей от 6 до 7 лет
Физическое развитие	Выполняет правильно все виды основных движений ( ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)
	Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции
	Участствует в играх с элементами спорта
	Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см
	Прыгает в длину с места(не менее 100 см)
	Прыгает в длину с разбега до 180 см
	Прыгает в высоту с разбега(не менее 50 см)
	Прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами
	Бег 30 м (мин, сек)
	Бег 90 м (мин, сек)
	Подъем в сед за 30 сек
	Бросает набивной мяч (1 кг)вдаль
	Бросает предметы в цель из разных положений
	Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м
	Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5- 12 м
	Метает предметы в движущуюся цель
	Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдает интервалы во время движения
	Может следить за правильной осанкой
	Применяет навыки личной гигиены (выполняет осознанно и самостоятельно)
	Применяет культурно- гигиенические навыки (может следить за своим внешним видом и т.д.)
	Сформированы представления о здоровом образе жизни

## 1.9. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

### Планируемые результаты освоения парциальной программы «Здоровый малыш»

<b>5-6 лет</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Поддерживается психофизическое здоровье детей; сформированы представления о здоровом образе жизни, двигательные умения и навыки, личностные качества;</li><li>2. Развиты интересы и потребности, созданы условия для успешности детей в любом виде деятельности, в том числе двигательной;</li><li>3. Обеспечены физическая и психическая готовность к общению и обучению в школе;</li><li>4. Сформирован благоприятный психологический микроклимат в группе.</li></ol>
<b>4-5 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-физическое развитие соответствует норме;</li><li>-владеет своим телом, различными видами движений на уровне, соответствующем его возрасту;</li><li>-подвижен и ловок;</li><li>-сформирована привычка к здоровому образу жизни;</li><li>-хорошо ориентируется в пространстве, координирует движения.</li></ul>
<b>3-4 года</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-у детей сформировано представление о здоровом образе жизни;</li><li>-создана атмосфера благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка;</li><li>-владеет своим телом, различными видами движений на уровне, соответствующем его возрасту;</li></ul>
<b>2-3 года</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-у детей развита потребность в здоровом образе жизни;</li><li>-создана атмосфера благоприятного микроклимата в группе для</li></ul>

	<p>каждого ребёнка;</p> <p>-сформированы совместные традиции семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка.</p>
<b>6-7 лет</b>	<p>-у ребенка сформированы представления о здоровом образе жизни, двигательные умения и навыки, личностные качества;</p> <p>- ребенок физически и психически готов к общению и обучению в школе;</p> <p>-сформирован благоприятный психологический микроклимат в группе.</p>

## **2. Содержательный раздел программы**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития воспитанников.**

Образовательная область « Физическое развитие»

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

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

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

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)** 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.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)** Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу



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

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)** Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)** Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **Физическая культура.**

**Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)** Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)** 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 кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. 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, тележка ми, велосипедами, 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.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)** Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать 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 кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. 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.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)** Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями,

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

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

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)** Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие раз-

вигиюпсихофизических 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.)

## **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

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

#### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

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

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

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча

вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

### **Младшая группа**

(от 3 до 4 лет)

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное мес-то), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками



снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см).

Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя:

поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **Спортивные игры и упражнения**

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Ходьба на лыжах.** Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

**Плавание и элементы гидроаэробики.** Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

## **Средняя группа**

(от 4 до 5 лет)

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на

расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

## Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

## **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

**Плавание.** Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

## **Подвижные игры**

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

## **Старшая группа**

(от 5 до 6 лет)

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком,

на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на

четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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



## **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого

пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.

Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые

ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед

грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев;

двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать

голову и ноги к груди (группироваться). Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола.

Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в

сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать,

передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

## **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое.

Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

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

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

**Плавание.** Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками

в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

## **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

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

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

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

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

## **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

## **Подготовительная к школе группа**

(от 6 до 7 лет)

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по

прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и

назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке;

поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

## **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Катание на коньках.** Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

**Плавание.** Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине,

двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

**Игры на воде.** «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Ля-гушки», «Смелые ребята» и др.

**Гидроаэробика.** Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

### **Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.



**Элементы настольного тенниса.** Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», лапта.

## **2.2. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений**

Парциальная программа «Здоровый малыш» применяется в режимных моментах, ОО «Физическое развитие», проводится образовательная деятельность, (во второй половине дня ежедневно проводится гимнастика пробуждения, «Спортивный час»).

## **2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

Культурные практики:

- здорового образа жизни (утренняя гимнастика, физкультурное занятие, физкультурный досуг)
- игрового взаимодействия (игры-эстафеты, задания по подгруппам)
- формирования поведения и отношений (загадки, стихи про спорт)
- свободные детские деятельности (создание условий для самостоятельной деятельности)

Игры с правилами:

- дидактические;
- подвижные ( малой, средней и большой подвижности), хороводные.

## **2.4. Способы направления поддержки детской инициативы**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в этом возрасте **2-3 лет** является исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

1. Предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
2. Отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;
3. Не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;
4. Формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией участка с целью повышения самостоятельности;

5. Побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладыши, разборные игрушки, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);
6. Поддерживать интерес ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;
7. Устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, четко исполнять правила поведения всеми детьми;
8. Проводить все режимные моменты в эмоционально положительном настроении, избегать ситуации спешки и потарапливания детей;
9. Для поддержания инициативы в продуктивной деятельности по указанию ребенка создавать для него изображения или поделку;
10. Содержать в доступном месте все игрушки и материалы;
11. Поощрять занятия двигательной, игровой, изобразительной, конструктивной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребенка.

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка **3-4 лет** взрослым необходимо:

1. Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
2. Рассказывать детям о их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
3. Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
4. Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
5. Помочь ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
6. Способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
7. В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;

8. Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
9. Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
10. Уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
11. Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;
12. Всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в возрасте **4-5 лет** является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

1. Способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
2. Обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;
3. Создавать условия, обеспечивающие детям возможность конструировать из различных материалов себе "дом", укрытие для сюжетных игр;
4. При необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глаза на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
5. Не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
6. Обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не

руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);

7. Привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;
8. Побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
9. Привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;
10. Читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте (**5-6 лет**) является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

1. Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
2. Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
3. Поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)
4. Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
5. При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
6. Привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;
7. Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в возрасте **6-7 лет** является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях

практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

1. Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
2. Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
3. Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
4. Обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
5. Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
6. Создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
7. При необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
8. Проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
9. Презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам (концерты, выставки и др.)

## **2.5 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

**Цель:** Знакомить родителей с формами физкультурно- оздоровительной работы , с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду

здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов;

### **Задачи:**

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

### **Взаимодействие ДООУ с родителями**

**-Наглядно-информационный блок:** (стенды; папки-передвижки; выставки; дни открытых дверей; тематические выставки; памятки, буклеты для родителей; открытые просмотры образовательной деятельности; фотовыставки, информационный материал на сайте детского сада)

**-Информационно-аналитический блок** (анкетирование; беседы, опросы; наблюдения).

### **Формы взаимодействия с родителями**

Консультации; беседы; родительские собрания; семинары-практикумы; игровые тренинги; семейные клубы; создание совместных проектов; страничка для родителей на сайте ДООУ; практикумы, творческие мастерские.

**-Досуговый блок** (спортивные праздники, развлечения; конкурсы, викторины,

выставки; Дни Здоровья, туристические походы)

## Перспективный план по взаимодействию с родителями на 2022-2023 учебный год.

Месяц	Название	Формы и методы	Задачи
Сентябрь	1. « С чего начинать укрепление здоровья» 2.«Здоровые дети в здоровой семье» 3. « Физическая культура и оздоровление» 4. « Гигиена одежды и обуви для занятий по физической культуре»	Консультация Буклет Анкетирование Консультация	Помочь родителям в приобщении детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье. Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению.
Октябрь	1.« Физическое развитие дошкольника» 2. «Азбука безопасности» 3. «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»	Информационная ширма Конкурс рисунков Консультация	Расширять знания родителей о физическом развитии детей. Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.
Ноябрь	1.«Здоровье начинается со стопы» 2. « Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия» 3. « Вместе весело шагать по просторам» 3. «Изготовление нестандартного физкультурного	Консультация Памятка Консультация	Информировать родителей о важности своевременной профилактики плоскостопия у детей. Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни.



	оборудования»		
Декабрь	1.«Выбираем вид спорта для ребенка» 2. « Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста»	Консультация  Консультация	Информировать родителей о важности своевременной профилактики нарушений осанки у детей.
Январь	1.«Играем вместе с ребенком на прогулке» 2. « Зимние виды спорта»	Рекомендации  Конкурс рисунков	Познакомить родителей с любимыми играми детей, способствовать приобщению к ЗОЖ. Привлечение родителей к формированию интереса детей к физической культуре
Февраль	1.Музыкально-спортивный праздник посвящённый Дню Защитника Отечества 2. « Как вы относитесь к своему здоровью» 3. Памятка для родителей по оздоровлению детей.	Открытое мероприятие  Тест	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной активности.
Март	1.«Десять заповедей для родителей» 2. « Роль подвижных игр в оздоровлении детей»	Заметка  Беседа	Пропаганда здорового образа жизни.  Познакомить родителей с подвижными играми и их значением для сохранения здоровья детей.
Апрель	1.«Переутомление у детей»	Консультация	Познакомить родителей с факторами, влияющими на переутомление у детей и их признаками.

	2.« Сохраним свое здоровье»	Консультация	Познакомить родителей с нетрадиционными формами оздоровления детей.
Май	1.«Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период»	Семинар - практикум	
	2.« Наши достижения»	Фотовыставка спортивных достижений	Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы.

### 3. Организационный раздел программы

#### Условия реализации рабочей программы:

### 3.1. Особенности ежедневной организации жизнедеятельности воспитанников

#### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды образовательной деятельности	Количество и длительность образовательной деятельности (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физическое развитие	а) в помещении	2 раза в неделю до 15 мин.	2 раза в неделю до 20 мин.	2 раза в неделю до 25 мин.	2 раза в неделю до 30 мин.
	б) на улице	1 раз в неделю до 15 мин.	1 раз в неделю до 20 мин.	1 раз в неделю до 25 мин.	1 раз в неделю до 30 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30мин.
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 мин. Ежедневно (в середине статического занятия)	3-5 мин. Ежедневно (в середине статического занятия)	3-5 мин. Ежедневно (в середине статического занятия)	3-5 мин. Ежедневно (в середине статического занятия)
	г) корригирующая гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 5-7 мин.

	д) спортивный час	Ежедневно до 15 мин.	Ежедневно до 20 мин.	Ежедневно до 25 мин.	Ежедневно до 30 мин.
<b>Активный отдых</b>	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц до 20 мин.	1 раз в месяц до 20 мин.	1 раз в месяц до 30 мин.	1 раз в месяц до 40 мин.
	б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 30 мин.	2 раза в год до 40 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	г) простейший туризм	-	-	Летом 2 раза в месяц (пеший). Непрерывная ходьба 20-30 мин.(в темпе).  Общая продолжительность 1,5-2 часа.	

# **Модель физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ №6 «Мишутка»**

В последнее время мы все чаще слышим тезисы о модернизации системы образования, о приоритетности повышения эффективности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровня физической и двигательной подготовленности. Перед образованием встает вопрос, какие направления должны стать приоритетными в работе дошкольного учреждения в современных условиях? Первая и самая главная задача – защита, сохранение, укрепление и развитие здоровья ребенка.

Хорошее здоровье — один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять. Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни - богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делает человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

Наш детский сад работает по Инновационной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой 2021г.

Основной задачей ДОУ является взаимодействие детского сада и семьи по формированию валеологической культуры у дошкольников путем использования разнообразных форм и элементарных методик по оздоровлению детей. На основе этого нами была разработана комплексная система физкультурно-оздоровительной работы, которая включает в себя работу с детьми, родителями, педагогами.

- 1. Создание развивающей предметно-пространственной среды для двигательной активности детей** (наличие спортзала и площадки, спортивного инвентаря, стандартного и нетрадиционного физкультурного оборудования, наличие спортивных уголков в группах);

## **2. Оптимальная организация режима дня:**

- образовательная деятельность по развитию двигательной культуры детей и формированию валеологических знаний (знание своего организма, формирование привычки к ЗОЖ, воспитание культурно-гигиенических навыков);
- утренняя гимнастика в спортзале и на свежем воздухе;
- двигательная деятельность на прогулке (подвижные и спортивные игры, игры-соревнования, игры-эстафеты);
- праздники и развлечения;
- приобщение к туризму;
- Дни здоровья, досуги;
- коррегирующая гимнастика после дневного сна;
- профилактика плоскостопия;
- дыхательная гимнастика;
- закаливающие процедуры (обширное умывание прохладной водой, самомассаж, контрастные воздушные и солнечные ванны в теплое время года, босохождение);
- спортивный час во вторую половину дня

## **3. Мониторинг уровня физического развития, состояния здоровья,**

### **психоэмоционального состояния:**

- беседы с детьми, направленные на выявление представлений о

здоровье, ЗОЖ и его компонентах;

- ежегодная диагностика уровня физической подготовленности

подготовленности;

- обследование логопедом и психологом;

- регулярное обследование детей педиатром из поликлиники.

#### **4. Организация полноценного питания** (соблюдение режима питания,

эстетика организации питания, С-витаминация, введение второго

завтрака, питьевой режим, индивидуальный подход к детям).

#### **5. Профилактика и лечение острых респираторных заболеваний:**

- ароматерапия;

- фитотерапия;

- луково-чесночные закусочки;

- употребление витамина С;

- точечный массаж;

- дыхательная и звуковая гимнастика;

- пальчиковая гимнастика;

- весёлые тренинги.

#### **6. Коррекционная работа**, направленная на профилактику простудных

заболеваний ( кружковая работа , индивидуальная работа с детьми).

**7. Укрепление психологического здоровья детей** (индивидуальные занятия психолога с детьми, «утро радостных встреч», дни рождения, планирование совместной деятельности на предстоящий день, беседы о хорошем и т.д., оказание психологической помощи семьям).

## **8. Организация взаимодействия с семьей:**

- консультативная работа;
- наглядная агитация;
- анкетирование;
- организация совместного отдыха;
- организация совместных праздников;
- Дни открытых дверей;
- родительские собрания (общие и групповые);
- семинары для родителей.

**9. Работа с педагогами** – также является неотъемлемым направлением по укреплению и сохранению здоровья детей. С воспитателями проводится консультативно- просветительская работа, обучение приемам саморегуляции, снятия психологического напряжения.

Физкультурно-оздоровительная работа организована по принципу: здоровый педагог - здоровый воспитанник. Воспитатель должен стать для детей носителем культурных ценностей, образцом для подражания, именно он создает психологическую атмосферу в группе, задает настрой в течение дня.

Таким образом, созданная модель способствует не только сохранению, но и развитию здоровья физического, психического и социального, обеспечивает



большой потенциал творческих способностей детей и педагогов нашего детского сада.

## Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

<b>Самостоятельная образовательная деятельность педагогов и детей</b>		<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Образовательная деятельность в семье</b>
<b>Образовательная деятельность</b>	<b>Образовательная деятельность в режимных моментах</b>		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>-тренирующие,</li> <li>- на улице,</li> <li>-походы.</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>-сюжетные,</li> <li>-имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-классическая,</li> <li>-игровая,</li> <li>-музыкально-ритмическая,</li> <li>- имитационные движения.</li> </ul> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оздоровительная,</li> <li>-корректирующая,</li> <li>-полоса препятствий.</li> </ul> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- корригирующие</li> <li>-классические</li> </ul>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p>

# Здоровьесберегающие технологии

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
ОД по физическому развитию	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.	3 раза в неделю (2 раза в спортивном зале и 1 раз на спортивной площадке). Младший возраст - 15 мин., средний возраст - 20 мин., старший возраст - 25-30 мин
Динамические паузы	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей
Подвижные и спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп
Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно

	удобное время)	
Гимнастика для глаз	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста
Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Гимнастика бодрящая	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
Гимнастика корригирующая	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Релаксация	Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.

## 3.2. Организация режима пребывания детей в группе (холодный, теплый период)

### Режим дня

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №6 «Мишутка»

на 2022 – 2023 учебный год (холодный период года с 10,5 часовым пребыванием)

Виды деятельности Детей	2 группа раннего возраста №1	2 группа раннего возраста №2	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием, осмотр, дежурство, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30 – 8.15	7.30 – 8.15	7.30 – 8.15	7.30 – 8.15	7.30 – 8.20	7.30 – 8.25
Утренний круг	8.15-8.20	8.15-8.20	8.15-8.20	8.20-8.20	8.25-8.25	8.25-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, игры, самостоятельная деятельность	8.20 – 9.00	8.20 – 9.00	8.20 – 9.00	8.20 – 9.00	8.25– 9.00	8.30-9.00
Образовательная деятельность	9.00 – 9.10	9.00 – 9.10	9.00 – 9.55	9.00 – 9.55	9.00 – 10.25	9.00 – 11.05
	9.10-9.20	9.10– 9.20		15.50-16.10	15.50-16.15	15.50-16.20
	15.50-16.00	15.50-16.00				
	16.00-16.10	16.00-16.10				
2 завтрак	9.20 – 9.30	9.20 – 9.30	9.55 – 10.05	10.00 – 10.10	10.10-10.20	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность)	9.30 – 11.30	9.30 – 11.30	10.05 – 12.05	10.10 – 12.15	10.50 – 12.30	11.10 – 12.40
Возращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность	11.30 – 11.55	11.30 – 11.55	12.05 – 12.20	12.15 – 12.30	12.30 – 12.40	12.40 – 12.50
Подготовка к обеду, обед	11.55 – 12.30	11.55 – 12.30	12.20 – 12.50	12.30 – 13.00	12.40 – 13.10	12.50 – 13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.50 – 15.00	13.00– 15.00	13.10 – 15.00	13.15 – 15.00
Подъем, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25

Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.25	15.25 – 15.50	15.25 – 15.50	15.25 – 15.50.	15.25 – 15.40	15.25 – 15.40
Игры, самостоятельная деятельность	15.25 – 15.50					
Образовательная деятельность	15.50 – 16.00 16.05 – 16.15	15.50 – 16.05		15.50 – 16.15 16.05 – 16.30	15.50 – 16.20	
Игры, самостоятельная деятельность, работа кружков	16.15-16.25	16.05-16.25	15.50-16.25	16.30-16.35	16.20-16.25	15.40 – 16.25
Вечерний круг	16.25-16.30	16.25-16.30	16.25-16.30	16.35-16.40	16.25-16.35	16.25-16.35
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, труд, самостоятельная деятельность)	16.30 – 18.00	16.30 – 18.00	16.30 – 18.00	16.40 – 18.00	16.35 – 18.00	16.35 – 18.00
Уход детей домой	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00

### Режим дня

#### МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №6 «Мишутка»

на 2022 – 2023 учебный год (теплый период года с 10,5 часовым пребыванием)

Виды деятельности Детей	2 группа раннего возраста №1	2 группа раннего возраста №2	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием, осмотр, дежурство, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30 – 8.15	7.30 – 8.15	7.30 – 8.15	7.30 – 8.15	7.30 – 8.20	7.30 – 8.30
Утренний круг	8.15-8.20	8.15-8.20	8.15-8.20	8.15-8.20	8.20-8.25	8.30-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак, самостоятельная деятельность	8.20 – 9.00	8.20 – 9.00	8.20 – 9.00	8.20– 9.00	8.25 – 9.00	8.35– 9.00
Игры, подготовка к прогулке, выход на	9.00 – 9.50	9.00 – 9.50	9.00 – 9.50	9.00 – 9.50	9.00 – 9.40	9.00 – 9.30

прогулку						
Образовательная деятельность на участке	10.00 – 10.00	10.00 – 10.10	10.20 – 10.35	10.20 – 10.40	10.45 – 11.10	10.50 – 11.20
2 завтрак	10.10 – 10.12	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20	10.10 – 10.20
Игры, наблюдения, труд, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность; воздушные, солнечные процедуры	10.20 – 11.30	10.20 – 11.30	10.35 – 11.40	10.40 – 11.50	11.10 – 12.10	11.20 – 12.15
Возращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.30 – 11.50	11.30 – 11.50	11.40 – 12.00	11.50 – 12.15	12.10 – 12.21	12.15 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.30	11.50 – 12.30	12.00 – 12.35	12.15 – 12.45	12.25 – 13.00	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00	12.30– 15.00	12.35 – 15.00	12.45 – 15.00	13.00– 15.00	13.00 – 15.00
Подъем, самостоятельная деятельность	15.00 – 15. 15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15. 25	15.15 – 15.25	15.25 – 15.50	15.25 –15.50	15.25 – 15.50.	15.25-15.50
Игры самостоятельная деятельность	15.25-15.50	15.25-15.50				
Образовательная деятельность	15.5 0– 16.00 16.00-16.10	15.50-16.00 16.00-16.10		15.50 – 16.10	15.50 – 16.15	15.50 – 16.20
Игры, самостоятельная деятельность, работа кружков	16.15-16.25	16.15-16.25	15.50-16.25	16.10-16.30	16.15-16.35	16.20-16.35
Вечерний круг	16.25-16.30	16.25-16.30	16.25-16.30	16.30-16.35	16.35-16.40	16.35-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка ( игры, труд, самостоятельная деятельность)	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.35-18.00	16.40-18.00	16.40-18.00
Уход детей домой	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00



**Режим образовательной деятельности**  
**«Физическое развитие» на 2022-2023 г.**  
**(холодный период года)**

<b>Понедельник</b>	<b>2 группа ран. возр.№2</b> <b>Подготовит.гр.</b> <b>Старшая гр</b> <b>2группа ран. возр.№1(в)</b>	<b>8.50-9.00</b> <b>9.55-10.25</b> <b>16.00-16.25</b> <b>11.10-11.20</b>
<b>Вторник</b>	<b>2 группа ран.возр.№1</b> <b>Младшая гр.</b> <b>Средняя гр.</b>	<b>9.00-9.10</b> <b>9.15-9.30</b> <b>9.35-9.55</b>
<b>Среда</b>	<b>2 группа ран.возр.№1</b> <b>Подготовит.гр.</b> <b>Старшая гр.(воздух)</b> <b>Кружок « Крепыш»</b>	<b>9.00-9.10</b> <b>9.55-10.25</b> <b>12.00-12.25</b> <b>16.10-16.30</b>
<b>Четверг</b>	<b>Средняя гр.</b> <b>Старшая гр.</b> <b>Младшая гр.(воздух)</b>	<b>9.00 -9.20</b> <b>9.30-9.55</b> <b>11.45-12.00</b>
<b>Пятница</b>	<b>Младшая гр.</b> <b>2 гр.ран.возр.№2(воздух)</b> <b>Средняя гр.(воздух)</b> <b>Подгот. гр.(воздух)</b>	<b>9.25-9.40</b> <b>11.10 -11.20</b> <b>11.40-12.00</b> <b>12.05-12.35</b>



## Режим образовательной деятельности

### «Физическое развитие» на 2022-2023 г.

(теплый период года)

<b>Понедельник</b>	<b>2 группа ран.возр.№1 Средняя гр. Подг.гр.</b>	<b>10.00- 10.10 10.20-10.40 10.50-11.20</b>
<b>Вторник</b>	<b>2 группа ран.возр.№2 Средняя гр. Старшая гр.</b>	<b>10.00-10.10 10.20-10.40 10.45-11.10</b>
<b>Среда</b>	<b>2гр.раннего возр.№1 Младшая гр. Старшая гр.</b>	<b>10.00-10.10 10.20-10.35 10.45-11.10</b>
<b>Четверг</b>	<b>2 гр.раннего возр.№2 Младшая гр. Старшая гр. Подготовит.гр.</b>	<b>10.00-10.10 10.20-10.35 10.45-11.10 11.20-11.50</b>
<b>Пятница</b>	<b>2 гр.раннего возр.№1 2 гр.раннего возр.№2 Младшая гр. Средняя гр. Подготовит. гр.</b>	<b>10.00-10.10 10.20-10.30 10.40-10.55 11.05-11.25 11.35-12.05</b>

### **3.4 Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды**

Организация предметно- пространственной среды ДООУ обеспечивает высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства, Имеются: телевизор, видео и аудио магнитофоны, диапроектор, DVD, цифровой фотоаппарат, музыкальный центр, мультимедийная установка.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДООУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ДООУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей, гимнастические скамейки и лестницы, ребристые доски, массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование, тропа здоровья, яма для прыжков.

#### **Физкультурное оборудование и инвентарь:**

- Спортивный комплекс – 1 шт.
- Скамейки – 4 шт.
- Гимнастические стенки – 3 шт.
- Мешочки для метания 100 - 120 г – 20 шт.
- Корзина для спортивного инвентаря – 3 шт.
- Флажки – 25 шт.
- Мячи резиновые ( различного диаметра) – 25 шт.
- Комплект мячей-массажеров - 15 шт.
- Мяч футбол для гимнастики – 4 шт.

- Мяч футбольный – 2 шт.
- Мяч баскетбольный – 2 шт.
- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 1 шт.
- Баскетбольный щит– 1 шт.
- Обруч пластмассовый диам. 55 см –2 5шт.
- Гимнастические палки – 30 шт.
- Кегли- 20шт
- Кубики-40 шт.
- Кольцебросы -2 шт.
- Скакалки -20 шт.
- Ленточки на кольцах- 25 шт.
- Погремушки – 25 шт.
- Мячи набивные -5 шт.
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) -1 шт.
- Набор «Путаница»- 1шт.
- Льжи -15 пар
- Ключки – 4 шт.
- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм – 1 шт.
- Баскетбольная стойка – 1 шт
- Ключка с шайбой (комплект) – 2шт
- Конус сигнальный – 10 шт.
- Дорожка «Следочки» (3 части) – 1 шт.
- Сетка волейбольная – 1 шт.
- Дуга для подлезания (разной высоты) – по 2 шт.
- Доска наклонная с гладкой поверхностью – 1 шт.
- Доска с ребристой поверхностью – 1 шт.

### **3.5. Особенности традиционных праздников, событий, культурно- массовых и спортивных мероприятий**

#### **План физкультурно- оздоровительных праздников и развлечений на 2022-2023 учебный год**

Месяц	Мероприятие	Группа
Сентябрь	1.Физкультурное развлечение «Мой веселый, звонкий мяч» 2.Спортивный досуг « Веселые соревнования»	Мл.гр. Ср. гр. Ст., подг.гр.
Октябрь	1.Спортивное развлечение « Путешествие в осенний лес»» 2.Физкультурный досуг «Золотая осень» 3. Спортивное развлечение« Путешествие в страну Правил Дорожного Движения»	Мл.гр. Ср.гр Ст., подг.гр.
Ноябрь	1. Спортивное развлечение « В гости к зверятам» 2.Физкультурный досуг «Осенняя пора» 3.Физкультурный досуг « Осенний поход»	Мл. гр. Ср. гр. Ст. ,подг.гр
Декабрь	1.Физкультурный досуг «Здравствуй, зимушка - зима» 2.Физкультурный досуг « К нам зима пришла» 3. Физкультурное развлечение « Зима спортивная»	Мл. гр. Ср. гр Ст., подг.гр.
Январь	Музыкально- спортивный праздник « Эх, зимушка – зима!»	Все группы
Февраль	1.Кукольное представление физкультурно- оздоровительной направленности «Зайка простудился» 2.Утренник, посвященный Дню защитника Отечества « Чья форма лучше?» 3. Музыкально- спортивный праздник ко Дню защитника Отечества « Военная спартакиада» 4. Музыкально- спортивный праздник ко Дню защитника Отечества « Есть такая профессия – Родину защищать»	2 гр.р.возр.  Мл.гр.  Ст.гр.  Подг.гр
Март	1.Музыкально- спортивное развлечение «Пришла весна, разбудим мишку ото сна» 2.Спортивное развлечение «Путешествие колобков» 3. Спортивный досуг « Весенние загадки»	Мл..гр .  Ср.гр.  Ст. , подг.гр

Апрель	1. Спортивный досуг « Прогулка в весенний лес» 2. День здоровья 3. Музыкально- спортивное развлечение « Космическое путешествие»	Мл.гр. Ср гр. Подг. гр.
Май	1. Спортивное развлечение « Веселые лягушки» 2. Спортивное развлечение « Встречаем играми весну» 3. Спортивное развлечение « Сказочные эстафеты»	Мл., гр Ср. гр. Ст., подг.гр.

## 3.6 Учебно- методическое обеспечение программы

### Программы:

Инновационная Программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой, 2021г.

### Парциальные Программы:

«Здоровый малыш», разработанная педагогическим коллективом МБДОУ Детский сад комбинированного вида №6 «Мишутка», 2020 г.

### Учебные пособия:

#### **3. Учебные пособия и методическая литература:**

1. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа» Мозаика- синтез, 2014г
2. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа» Мозаика- синтез, 2014г
3. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа» Мозаика- синтез, 2014г
4. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа» Мозаика- синтез, 2014г
5. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет»
6. Осокина Т.И « Физическая культура в детском саду»
7. Вепрева И.И, Татарникова Г.М. « Модель физкультурно- оздоровительного образования старших дошкольников», 2016 г
8. Журнал « Инструктор по физкультуре»
9. Журнал « Дошкольное воспитание»
10. Картотека сюжетных картинок « Зимние виды спорта»
11. Серия « Мир в картинках»: « Спортивный инвентарь», « Зимние виды спорта», « Летние виды спорта», « Распорядок дня»

**Интернет-ресурсы:** <http://www.maam.ru>

<http://fizinstruktor.ru/>

<http://detsad-kitty.ru/http://nsportal.ru>

## **3.7. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений ( парциальная программа « Здоровый малыш»)**

В каждой возрастной группе созданы оздоровительные центры, которые максимально приспособлены для удовлетворения потребности детей в движении. В оздоровительных центрах есть пособия для физических упражнений, развития основных движений, профилактики нарушений осанки и плоскостопия, спортивных игр и упражнений:

### **1.Теоретический материал:**

- Карточка подвижных игр в соответствии с возрастом детей;
- Карточка физкультминуток в соответствии с возрастом детей;
- Карточка утренних гимнастик в соответствии с возрастом детей;
- Карточка бодрящих гимнастик в соответствии с возрастом детей;
- Карточка считалок;
- Иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта

### **2.Игры:**

- Дидактические игры о спорте
- Спортивные настольные игры

### **3.Атрибуты для подвижных и малоподвижных игр**

( эмблемы, маски, ленточки и др.)

### **4.Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики**

- Мешочки с крупой
- Массажные коврики
- Нестандартное оборудование, сделанное своими руками
- Мячи-ежики
- Эспандеры

### **5. Для игр и упражнений:**

- Скакалки

- Гимнастические палки
- Обручи
- Шнуры
- Мячи
- Кегли
- Гимнастические скамейки
- Кубики
- Ленточки
- Флажки



## **4. Приложение**

### **4.1. Темы проектной деятельности с детьми**

- « Зимние виды спорта»
- «В здоровом теле, здоровый дух»

### **4.2. Тема самообразования педагога**

« Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ»

**4.3.Комплексно-тематическое  
Планирование образовательной  
деятельности  
по ОО « Физическое развитие»  
на 2022-2023 уч.год**

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ОКТАБРЬ (вторая группа раннего возраста)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>					
<b>Этапы Занятия</b>	<b>Темы</b>	<b>1-я неделя Осень</b>	<b>2-я неделя Птицы</b>	<b>3-я неделя Домашние животные</b>	<b>4-я неделя Дикие животные</b>
<p><b>Задачи:</b> учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе. Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель. Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках. Учить прыгать в длину с места, ходить парами в определенном направлении, ходить по наклонной доске.</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег за воспитателем- «Идем в лес». Следить, чтобы дети не шаркали ногами. Ходьба и бег со сменой темпа – «Машины едут быстро и медленно»				
<b>ОРУ</b>	С платочками	С мешочком	Без предметов	С шишками	
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по доске, с последующим ползанием на четвереньках по полу до определенного места. 2-3 раза 2.Прокатывание мяча друг другу.	1.Бросание мешочков в горизонт.цель. 2.Прыгать через веревку на двух ногах- «Зайка прыгает через канавку» 3.Ползание на четвереньках между линиями(ш40-45см)- « муравьи идут по дорожке» 4.Ходьба по гимнастической скамейке- «идем по мостику»	1.Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. 2Прыжки в длину с места через веревку. 3.Бросание мяча вдаль от груди. 4. Прокатывать мяч друг другу.	1.Бросание мяча вдаль от груди. 2.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 3.Бросание и ловля мяча воспитателю.	
<b>Подвижные игры</b>	«Догоните мяч»	«Догоните меня»	«Через ручеек»	«Солнышко и дождик»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба за воспитателем	Ходьба в рассыпную	Спокойная ходьба парами	Спокойная ходьба	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ноябрь (вторая группа раннего возраста)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя Дикие животные</b>	<b>2-я неделя Семья</b>	<b>3-я неделя Семья</b>	<b>4-я неделя Я – человек</b>
<b>Этапы Занятия</b>				
<p><b>Задачи:</b> упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой. Закрепить умение реагировать на сигнал. Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под веревку, бросать в горизонтальную цель. Воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба за машиной, которую везет воспитатель. Ходьба и бег в чередовании. Ходить, по кругу взявшись за руки.			
<b>ОРУ</b>	С мешочком	Без предметов	С платочком	С погремушкой
<b>Основные виды движений</b>	<p>1.Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>2.Прокатывание мяча друг другу.</p> <p>3.Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку.</p> <p>4.Перешагивание через препятствие (кубики 10-15 см)</p>	<p>1.Метание шишек вдаль, правой и левой рукой.</p> <p>2.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно)</p> <p>3.Ползание на четвереньках до рейки, установленной на в.=40 см.</p> <p>4.Прыжки в длину с места через веревку.</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонт.цель правой и левой рукой.</p> <p>2Прыжки в длину с места через веревку.</p> <p>3.Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>4. Катание мяча в воротики (0,5-1м)</p>	<p>1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.</p> <p>2.Прыжки в длину с места через две веревки «Прыгаем через канавку»</p> <p>3.Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Догоните мяч»	«В гости к куклам»	«Солнышко и дождик»	«Воробышки и автомобиль»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба с остановками по сигналу	Ходьба «Кто тише»	Спокойная ходьба	Ходьба друг за другом

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
декабрь (вторая группа раннего возраста)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>					
<b>Этапы Занятия</b>	<b>Темы</b>	<b>1-я неделя Зима</b>	<b>2-я неделя Новый год</b>	<b>3-я неделя Новый год</b>	<b>4-я неделя Новый год.</b>
<p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать вдаль правой и левой рукой, быть внимательным. Упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления. Закреплять умение ходить в колонне по одному. Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке. Учить быстро, реагировать на сигнал.</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба друг за другом, между предметами за воспитателем, между обручами, разложенными враспынную на полу, в колонне по одному. Ходьба и бег свободным широким шагом				
<b>ОРУ</b>	С шишкой	Без предметов	С лентой	На стульях	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1.Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>3.Ходьба по наклонной доске вверх</p> <p>4.Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает каждому ребенку мяч.</p>	<p>1.Метание шишек вдаль, правой и левой рукой.</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>3.Прыжки в длину с места через две параллельные веревки(15-20см).</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонт.цель правой и левой рукой.</p> <p>2Прыжки в длину с места через веревку.</p> <p>3.Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками.</p> <p>4. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку.</p>	<p>1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.</p> <p>2.Прыжки в длину с места через две веревки «Прыгаем через канавку»</p> <p>3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>4.Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой.</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Поезд»	«Самолеты»	«Пузырь»	«Птички в гнездышках»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба друг за другом	Ходьба с остановкой на сигнал	Ходьба змейкой за инструктором	«Кто тише»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ЯНВАРЬ (вторая группа раннего возраста)**

Содержание образовательной деятельности				
Темы Этапы Занятия	1-я неделя	2-я неделя Одежда, обувь, головные уборы	3-я неделя Одежда, обувь, головные уборы	4-я неделя Мебель
<p><b>Задачи:</b> учить катать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезать под рейку. Упражнять детей в метании правой и левой рукой вдаль. Учить прыгать в глубину. Способствовать развитию чувства равновесия. Закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. Ходьба и бег широким, свободным шагом, ходьба и бег врассыпную.			
<b>ОРУ</b>		С кубиком	С мешочком	С мячом
<b>Основные виды движений</b>		1.Бросание мешочков с песком в горизонт.цель правой и левой рукой. 2.Ходьба по гимнастической скамейке. 3.Прыжки в длину с места на двух ногах. 4.Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2.Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4.Прыжки в длину с места на двух ногах.	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. 3.Бросание мяча вдаль из-за головы. 4.Катание мяча друг другу, сидя ноги врозь. 5.Ходьба на четвереньках между двумя веревками.
<b>Подвижные игры</b>		«Воробышки и автомобиль»	«Жуки»	«Птички в гнездышках»
<b>Малоподвижные игры</b>		Ходьба с остановкой на сигнал	Ходьба по кругу, взявшись за руки	«Кто тише»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
Февраль(вторая группа раннего возраста)**

**Содержание образовательной деятельности**

<b>Этапы Занятия</b>	<b>Темы</b>	<b>1-я неделя Транспорт</b>	<b>2-я неделя Сказочная неделя</b>	<b>3-я неделя Защитники Отечества</b>	<b>4-я неделя Устное народное творчество. Игрушка</b>
<p><b>Задачи:</b> учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из- за головы, упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места. Учить детей быть дружными, помогать друг другу. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке. Учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть. Учить подпрыгивать, ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее.</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному между стульями, с флажком в руке. Бег в рассыпную. Ходьба и бег с кубиками.				
<b>ОРУ</b>	С флажком	Без предметов	С погремушкой	С мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1.Метание вдаль двумя руками из-за головы. 2.Катание мяча в воротики. 3.Прыжки в длину с места. 4.Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под рейку.	1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2.Прыжки в длину с места, стоя у веревки. 3.Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом. 4.Бросание мяча воспитателю и ловля мяча.	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2.Подпрыгнуть вверх и коснуться мяча. 3.Катание мяча друг другу. 4. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку.	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки в длину с места через две веревки «Прыгаем через канавку» 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 4.Катание мяча под дугу.	
<b>Подвижные игры</b>	«Воробышки и автомобиль»	«Кот мышки»	«Догоните меня»	«Поезд»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба друг за другом	Ходьба на носках и обычным шагом	Ходьба в колонне по одному	«Кто тише»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**март**(вторая группа раннего возраста)

Содержание образовательной деятельности				
Темы Этапы Занятия	1-я неделя Мама-слово дорогое	2-я неделя Весна	3-я неделя Весна	4-я неделя Весна
<p><b>Задачи:</b> упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с нее, ходить парами, становиться в круг, взявшись за руки. Способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при метании предметов.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Чередование ходьбы и бега, ходьба и бег между предметами, в колонне по одному, «змейкой». Ходить по кругу, взявшись за руки. Бег в рассыпную.			
<b>ОРУ</b>	С мячом	С игрушками	С флажками	С погремушкой
<b>Основные виды движений</b>	1.Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. 2.Катание мяча в воротики. 3.Ходьба по гимнастической скамейке	1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2.Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3.Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом. 4.Ползание на четвереньках до рейки и подлезание под нее.	1. Прыжки в длину с места на двух ногах. 2.Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. 3.Бросание и ловля мяча воспитателю. 4. Ходьба по наклонной доске с последующим заданием.	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки в длину с места через две веревки 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 4.Бросание мешочков в горизонт.цель.
<b>Подвижные игры</b>	«Кошка и мышки»	«Пузырь»	«Солнышко и дождик»	«Мой веселый звонкий мяч»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба друг за другом	Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши	Ходьба в колонне по одному	Ходьба



**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
апрель(вторая группа раннего возраста)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя Насекомые</b>	<b>2-я неделя Профессии</b>	<b>3-я неделя Посуда</b>	<b>4-я неделя Посуда</b>
<b>Этапы Занятия</b>				
<b>Задачи:</b> закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, развитию глазомера. Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди. Развивать умение бросать предмет в определенном направлении. Воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег друг за другом со сменой направления, в колонне по одному. Бег в рассыпную.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С погремушкой	С лентой	С платочком
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. 3. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. 4. Бросание мешочков в горизонт. цель.	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. 3. Катание мяча друг другу.	1. Метание шишек вдаль правой и левой рукой. 2. Прыжки в длину с места на двух ногах. 3. Бросание и ловля мяча воспитателю. 4. Ходьба по гимнастической скамейке.	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Бросание мяча вдаль от груди. 3. Бросание мешочков в горизонт. цель. 4. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.
<b>Подвижные игры</b>	«Пузырь»	«Воробышки и автомобиль»	«Солнышко и дождик»	«Птички в гнездышках»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба друг за другом	Ходьба в рассыпную	Ходьба в колонне по одному	Ходьба

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАЙ( группа раннего возраста)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>					
<b>Этапы Занятия</b>	<b>Темы</b>	<b>1-я неделя Май идет – ему дорогу!</b>	<b>2-я неделя Май идет – ему дорогу!</b>	<b>3-я неделя Народное творчество</b>	<b>4-я неделя Народное творчество</b>
<p><b>Задачи:</b> закрепить умение ходить по наклонной доске. Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в длину с места, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений выдержку и внимание. Совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро, реагировать на сигнал.</p>					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному и враспынную за воспитателем со сменой направления.				
<b>ОРУ</b>	С флажком	С кубиком	Без предметов	С мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1.Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. 2.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 3.Прыжки в длину с места на двух ногах. 4.Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой.	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3.Катание мяча друг другу.	1.Бросание мяча через веревку вдаль двумя руками. 2.Ходьба по гимнастической скамейке. 3.Катание мяча друг другу.	1.Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой до ориентира. 2.Прыжки в длину с места на двух ногах. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть.	
<b>Подвижные игры</b>	«Пузырь»	«Кот и мыши»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Лохматый пес»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба друг за другом, на носках	Ходьба враспынную	Ходьба в колонне по одному	Ходьба	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СЕНТЯБРЬ (младшая группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Здравствуй, детский сад!</b>	<b>2-я неделя Осень</b>	<b>3-я неделя Осень</b>	<b>4-я неделя Осень</b>
Задачи: Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие; ознакомить с прыжками на 2 ногах на месте; закрепить ходьбу и бег в колонне по одному, прокатывание мяча друг другу, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.				
<b>Вводная часть</b>	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между двумя линиями (25см) 2. Прыжки на всей стопе с подниманием на носки.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Прыжки на 2х ногах на месте.	1. Прокатывание мячей в прямом направлении. 2 Прыжки на 2 ногах через канавку.	1 Ходьба змейкой между предметами. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне»	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мышки» Спокойная ходьба	Игровое задание « Найдем птичку»	Спокойная ходьба в колонне по одному	М.п.и. «Найдем жучка»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ОКТЯБРЬ (младшая группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя Осень</b>	<b>2-я неделя Осень</b>	<b>3-я неделя Безопасность</b>	<b>4-я неделя Безопасность</b>
<b>Этапы занятия</b>				
Задачи: Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; развивать навык энергичного отталкивания мячей при прокатывании друг другу.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	Без предметов	На стульчиках
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по двум доскам ( ш-25 см, д-3м) 2.Прыжки в длину через шнур.	1.Прокатывание мячей друг другу. 2.Прыжки из обруча в обруч.	Прокатывание мячей в ямом направлении. 2 . Ползание на четвереньках в прямом направлении. ( 5м.)	1 Лазание под шнур на ладонях и коленях (в-50см). 2.Ходьба и бег между предметами (5-6 шт).
<b>Подвижные игры</b>	«Догони мяч »	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Воробушки и кот»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	Игровое задание « Машины поехали в гараж»	И.м.п. « Найдём зайку»	Ходьба в колонне за самым ловким «КОТОМ»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НОЯБРЬ (младшая группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Я и моя семья</b>	<b>2-я неделя Я и моя семья</b>	<b>3-я неделя Мой дом, мой город</b>	<b>4-я неделя Мой дом, мой город</b>
<b>Задачи:</b> Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч, прокатывании, бросании и ловле мяча, в равновесии на уменьшенной площади опоры.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание ( «Бабочки», «Лягушки», «Зайчики») В чередовании бег и ходьба. Бег врассыпную.			
<b>ОРУ</b>	С ленточками	Собручем	Без предметов	С флажками
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба и бег между 2 параллельными линиями. 2.Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед (расст.3-4 м)	1 Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч. 2.Прокатывание мячей друг другу(р-2м).	1.Прокатывание мячей между предметов. 2. Ползание на четвереньках между предметами.	1.Ползание под дугу на четвереньках. 2. Ходьба между 2 линиями (ш=20 см), руки на поясе
<b>Подвижные игры</b>	«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
<b>Малоподвижные игры</b>	И.м.п.«Найдем зайчонка»	И.м.п. « Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЕКАБРЬ (младшая группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Новогодний праздник</b>	<b>2-я неделя Новогодний праздник</b>	<b>3-я неделя Новогодний праздник</b>	<b>4-я неделя Новогодний праздник</b>
<p><b>Задачи:</b> Учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площади зала; по кругу; между предметами, не задевая их; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезании под дугу и шнур, не задевая их.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному.			
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С мячом	С кубиками	На стульчиках
<b>Основные виды движений</b>	1 Ходьба между кубиками (р-40см) 2. Прыжки из обруча в обруч.	1. Прыжки со скамейки ( в-20см) 2. Прокатывание мячей друг другу.	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание под дугу (в-50см)	1. Ползание по доске на четвереньках. 2. Ходьба по доске боком приставным шагом.
<b>Подвижные игры</b>	« Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Лягушки»	«Птица и птенчики»
<b>Малоподвижные Игры</b>	И.м.п « Птенчики»	Ходьба в колонне по одному	И.м.п. «Найдем лягушонка»	«Каравай»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ЯНВАРЬ (младшая группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя Зима</b>	<b>3-я неделя Зима</b>	<b>4-я неделя Зима</b>
<b>Задачи:</b> Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге враспынную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, выполнять правила в подвижных играх.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>		С обручем	С кубиком	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>		1. Прыжки на двух ногах между предметами. 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Прокатывание мячей друг другу (расст. 1,5-2 м) 2. Ползание по прямой, опираясь на стопы и ладони.	1. Ползание под дугу (3-4 шт) 2. Ходьба по доске.
<b>Подвиж. Игры</b>		«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»
<b>Малоподвижные игры</b>		Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ФЕВРАЛЬ (младшая группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Зима</b>	<b>2-я неделя День защитника Отечества</b>	<b>3-я неделя День защитника Отечества</b>	<b>4-я неделя Мамин праздник</b>
<b>Задачи:</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мячи через шнур; упражнять в ползании на четвереньках.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
<b>ОРУ</b>	С кольцом	С обручем	С мячом	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1.Равновесие « Перешагни- не наступи» 5-6 шнуров (расст.30 см) 2.Прыжки из обруча в обруч.	1. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 2.Прокатывание мячей между предметов.	1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2Ползание на четвереньках, «как жучки» 3-4 м	1. Ходьба по доске боком приставным шагом, на середине присесть. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.
<b>Подвижные игры</b>	«Найди свой цвет»	«Воробышки в гнездышках»	«Воробышки и кот»	«Лягушки»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	Ходьба в колонне с мячом в руках	Ходьба в колонне по одному



**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАРТ (младшая группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Мамин праздник</b>	<b>2-я неделя Знакомство с народной культурой и традициями</b>	<b>3-я неделя Знакомство с народной культурой и традициями</b>	<b>4-я неделя Весна, весенние праздники</b>
<b>Задачи:</b> Учить прыжкам в длину с места; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
<b>ОРУ</b>	С кубиком	Без предметов	С мячом	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1 Прыжки между предметами «змейкой» 2. Ходьба доске боком приставным шагом, на середине присесть.	1. Прыжки через 2 парал. веревки. (ш=15 см) 2. Прокатывание мяча друг другу.	1. Ползание по скамейке. 2. Бросание и ловля мяча.	1. Ползание на четвереньках по прямой. 2. Ходьба по скамейке.
<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Автомобили»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
АПРЕЛЬ (младшая группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Весна, весенние праздники</b>	<b>2-я неделя Весна, весенние праздники</b>	<b>3-я неделя Весна, весенние праздники</b>	<b>4-я неделя Весна, весенние праздники</b>
Задачи: Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге враспынную; ходьбе и ползании по доске, формировать правильную осанку; закреплять умение перепрыгивать через шнур; ползание по скамейке.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Ходьба с высоким подниманием коленей; бег враспынную. Ходьба и бег по кругу. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба приставным шагом вперед.			
<b>ОРУ</b>	С кубиком	С лентой	Без предметов	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки в длину с места.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата»	1. Ползание «Проползи – не задень» между кубиков 2. Ходьба по скамейке.
<b>Подвижные игры</b>	«Солнышко и дождик»	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Кто ушел»	Ходьба в колонне	Ходьба	Дыхательные упражнения «Пчелки»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАЙ (МЛАДШАЯ ГРУППА)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя День Победы</b>	<b>2-я неделя Цветы, травы, насекомые, летние встречи</b>	<b>3-я неделя Цветы, травы, насекомые, летние встречи</b>	<b>4-я неделя Цветы, травы, насекомые, летние встречи</b>
Задачи: Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места, подбрасывать мяч вверх и ловить его; упражнять в ходьбе и беге по кругу, в перепрыгивании через шнур, в ходьбе и беге в рассыпную и нахождении своего места в колонне, в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Ходьба с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайки»			
<b>ОРУ</b>	С кольцом	С мячами	С флажками	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с места.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки с гимн. скамейки	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками.	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Метание мешочков вдаль
<b>Подвижные игры</b>	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Коршун и наседка»
<b>Малоподвижные игры</b>	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ**

**Младшая группа**

**Сентябрь**

<b>Этапы занятия</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>ЗАДАЧИ</b>	Обучать игровым упражнениям с бегом; повторить упражнения на равновесие	Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении, в прыжках на 2 ногах;развивать ловкость и глазомер при катании мяча.	Повторить ходьбу и бег в колонне по одному небольшими подгруппами; упражнять в равновесии, прокатывании мяча и прыжках.	Повторить упражнения с бегом и прыжками.
<b>ВВОДНАЯ</b>	Ходьба в обход площадки за педагогом( «стайкой»), в руках у которого флажок.	Игровое упражнение : «Перебежки»	Игровое упражнение «Поезд»	Игровое упражнение «Перебежки»
<b>ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	Игровые упражнения : «Пройди по мостику» «Принеси предмет»	Игровые упражнения: « Попрыгаем как зайки» «Прокати мяч»	Игровые упражнения: «Пройди по дорожке» «Попрыгаем, как зайки» «Прокати мяч»	Игровые упражнения: «Принеси мяч» «Прыжки через канавку»
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	« Зайка серенький сидит»	« Быстро в домик»	« Кот и воробышки»	« Мой веселый звонкий мяч»
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Игра малой подвижности « Найди зайку»	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит»»	Ходьба	Игра « Найдем собачку»

## Октябрь

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>ЗАДАЧИ</b>	Закреплять умение передвигаться по кругу, упражнять в прокатывании мяча, развивать ловкость.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в прыжках и равновесии	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и в равновесии.	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; в прыжках и равновесии.
<b>ВВОДНАЯ</b>	Игровое упражнение «Ровным кругом»(ходьба и бег по кругу вправо и влево-вдоль кубиков)	Игровое упражнение : ходьба и бег по ориентирам.	Игровое упражнение «Огуречик»	Игровое упражнение «Принеси предмет»
<b>ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	Игровые упражнения «Прокати мяч»	Игровые упражнения «Попрыгаем , как зайки» «Пройдем по мостику»	Игровые упражнения «Не сбей» «Через ручеек»	Игровые упражнения «Пройди – не задень» «Веселые бельчата»(прыжки)
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	«Поезд»	«Пузырь»	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит»	Ходьба за инструктором	Ходьба в колонне по одному за воспитателем между предметами.	Ходьба в спокойном темпе

## Ноябрь

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>ЗАДАЧИ</b>	Упражнять в беге, равновесии и прыжках	Повторить игровые упражнения с прыжками и	Повторить игровые упражнения с прыжками, бегом, в равновесии.	Повторить игровые задания с бегом и прыжками.
<b>ВВОДНАЯ</b>	Игровое упражнение «Догоните меня» (бег за инструктором с одной стороны площадки на другую)	Игровое упражнение : « Трамвай»	Игровое упражнение «По ровненькой дорожке»	Игра « Пузырь»
<b>ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	Игровые упражнения «Огуречик» « Пройди- не задень»	Игровые упражнения « В ямку, из ямки» « По узенькой дорожке»	Игровые упражнения «Прокати по дорожке» «Пролезь под дугой»	Игровые упражнения 1.Подъем на 2 ступени гимнастической лестницы 2.ходьба «змейкой»
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	« Мыши и кот»	«Воробушки и кот»	«Мыши в кладовой»	«Бегите ко мне»
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Ходьба с подниманием рук вверх.	Ходьба за инструктором	Ходьба в рассыпную	Ходьба в спокойном темпе

## Декабрь

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>ЗАДАЧИ</b>	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе между предметами; развивать глазомер при бросании снежков на дальность.	Повторить ходьбу и бег по кругу, игровые упражнения на равновесие и метание.	Разучить игру «Зайка беленький»; повторить игровые упражнения с метанием и в равновесии.	Повторить игровые задания с бегом и прыжками.
<b>ВВОДНАЯ</b>	Игровое упражнение «Веселые снежинки»	Игровое упражнение : «Поезд»	Игровое упражнение «Зайка беленький»	Игра «Пузырь»
<b>ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	Игровые упражнения «Кто дальше» «Пройди- не задень»	Игровые упражнения «Точно в цель» «Пройдем по мостику»	Игровые упражнения «Метко в цель» «По снежному мостику»	Игровые упражнения «Зайка беленький» «Метко в цель»
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	«Бегите к флажку»	«Кролики»	«Поймай снежинку»	«Мы топаем ногами»
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Игра «Найдем Снегурочку»	Ходьба за инструктором	Ходьба врассыпную	Ходьба между постройками

## Январь

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>ЗАДАЧИ</b>		Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках через линии.	Упражнять в метании снежков на дальность, в ходьбе с перешагиванием через снежные валики.	Упражнять в метании снежков в вертикальную цель; продолжать учить ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга
<b>ВВОДНАЯ</b>		Игровое упражнение : « Змейкой между санками»	Игровое упражнение «Пузырь»	Игра « Пузырь»
<b>ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>		<b>Игровые упражнения</b> « Перепрыгни – не задень» « Меткие и ловкие»	<b>Игровые упражнения</b> «Кто дальше» «Перешагни через снежный валик»	<b>Игровые упражнения</b> « Добеги до снежка» « Метко в цель»
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>		«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»	«По ровненькой дорожке»
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>		Ходьба семенящим шагом	Игра « Найдем зайку»	Ходьба между постройками



## Февраль

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>ЗАДАЧИ</b>	Повторить игровые упражнения « Веселые снежинки» и « Зайка беленький», упражнения в равновесии.	Упражнять в игровых упражнениях с прыжками, бегом.	Повторить игровые упражнения в равновесии, беге и прыжках.	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в запрыгивании на небольшое возвышение.
<b>ВВОДНАЯ</b>	Игровое упражнение « Веселые снежинки»	Ходьба и бег между снежными постройками	Ходьба и бег вокруг санок	Игра « Пузырь»
<b>ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	Игра « Зайка беленький» Ходьба и спрыгивание со скамейки	Игровые упражнения « Скок- поскок» « Покружись» « Кто дальше бросит»	Игровые упражнения «Пройдем по снежному мостику» «Катание на санках друг друга поочередно»	Ходьба по гимнастической скамье, руки на поясе Запрыгивание на возвышенность (20 см)
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	« Снежок»(прыжки)	«С кочки на кочку»	«Сбей кеглю снежком»	«Снежная карусель»
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Спокойная ходьба	Ходьба по утрамбованному снегу	Ходьба между кеглями змейкой	Ходьба семенящим шагом

## Март

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>ЗАДАЧИ</b>	Упражнять в ходьбе между предметами, развивая ловкость, в прыжках на двух ногах и беге врассыпную.	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и на равновесие.	Разучить игровое упражнение с прыжками; повторить игровые задание с бегом; развивать ловкость в игре с мячом.	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками
<b>ВВОДНАЯ</b>	Игровое упражнение «Пройди –не задень»	Ходьба и бег между кубиками(расст.1 м)змейкой.	Игровое упражнение «Перебежки»	Игровое упражнение «Лошадки»
<b>ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через линии	<b>Игровые упражнения</b> « По узенькой дорожке» «Лягушки»	<b>Игровые упражнения</b> «По ровненькой дорожке» «Броски и ловля мяча в парах»	<b>Игровые упражнения</b> «Лягушки» «Пузырь»
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	« Поезд»	«Пузырь»	«Самолеты»	«Мыши и кот»
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Игра «Найдем мышку»	Ходьба в колонне по одному	Игра «Кто где кричит»	Ходьба спокойным шагом

## Апрель

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>ЗАДАЧИ</b>	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и в равновесии.	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием в цель	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием
<b>ВВОДНАЯ</b>	Игровое упражнение «Принеси предмет»	Игровое упражнение «Лягушки»	Игровое упражнение «Перебежки»	Игра «Пузырь»
<b>ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	Игровые упражнения «Пройди – не задень» «Из обруча в обруч»	Игровые упражнения «Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками» «Запрыгивание двумя ногами на возвышенность»	Игровые упражнения «Точно в цель» «Цапли»	Игровые упражнения «Перебрось- не задень» «Кто прыгнет дальше»
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	«Лягушки»	«Лошадки»	«Пузырь»	«Кот и воробышки»
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне	Ходьба за самым ловким котом

## Май

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>ЗАДАЧИ</b>	Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Повторить игровые упражнения в беге, прыжках и метании.	Повторить ходьбу и бег врассыпную с использованием всей площадки; упражнять в беге, прыжках.	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием
<b>ВВОДНАЯ</b>	Игровое упражнение « По узенькой дорожке»	Игровое упражнение «Самолеты»	Ходьба и бег в колонне по одному.	Игра «Пузырь»
<b>ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	Игровые упражнения «Цапли» «Из кружка в кружок»	Игровые упражнения « Огуречик, огуречик» « По узенькой дорожке»	Игровые упражнения «Птички в гнездышках» «Кто быстрее до флажка»	Игровые упражнения «Кто дальше бросит» «Воробышки на ветке»(прыжки)
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	« Мыши в кладовой»	«Трамвай»	«Найди себе пару»	«Поймай комара»
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Ходьба в колонне по одному	Бег семенящим шагом	Ходьба в колонне	Ходьба в колонне по одному

## КОМПЛЕКСНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СЕНТЯБРЬ (СРЕДНЯЯ ГРУППА)

Содержание образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Здравствуй, детский сад!	2-я неделя Осень	3-я неделя Осень	4-я неделя Осень
<p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под шнур, дугу.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка, расст. 3-4 м</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой (расст.5 м)</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.</p> <p>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах между кеглями</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	Ходьба в колонне по одному

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ОКТЯБРЬ (средняя группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Осень</b>	<b>2-я неделя Осень</b>	<b>3-я неделя Я в мире человек</b>	<b>4-я неделя Я в мире человек</b>
<p><b>Задачи:</b> учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, находить свое место при ходьбе и беге; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу; развивать точность направления; упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
<b>ОРУ</b>	С лентой	Без предметов	С мячом	С кеглей
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета(расст.3 м) 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча между 4-5предметами.</p>	<p>1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии</p>	<p>1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по доске, с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«У медведя во бору»	«Карусель»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	Дыхательное упражнение «Еж»	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НОЯБРЬ (средняя группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Мой город. Моя страна</b>	<b>2-я неделя Мой город. Моя страна</b>	<b>3-я неделя Мой город. Моя страна</b>	<b>4-я неделя Безопасность на дороге</b>
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча; учить ползать на животе по скамейке( подтягиваясь руками), закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; продолжать обучать детей приемам точечного массажа; следить за осанкой.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
<b>ОРУ</b>	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажками
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимн.скамейке, перешагивая кубики. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. Прыжки на 2 ногах через 5-6 шнуров. 2. Прокатывание мячей друг другу. 3.Перебрасывание мяча друг другу( расст.1,5 м)	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12раз) 2. Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки между предметами ( расст.3м) 4. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком прист.шагом, руки на поясе. 2. Ползание по гимн. скамейке на животе. 3. Прыжки на 2 ногах до кубика.
<b>Подвижные игры</b>	«Салки»	«Самолеты»	«Лиса в курятнике»	«Цветные автомобили»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим	«Найдём цыплёнка»	Ходьба по массажным дорожкам

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЕКАБРЬ (средняя группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Новый год</b>	<b>2-я неделя Новый год</b>	<b>3-я неделя Новый год</b>	<b>4-я неделя Новый год</b>
<b>Задачи:</b> учить детей перестраиваться в пары на месте; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч; развивать глазомер; учить ловить мяч; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре; закреплять навык нахождения своего места в колонне; учить правильному хвату при ползании; учить соблюдать дистанцию при передвижении; продолжать знакомить детей с основами ЗОЖ.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
<b>ОРУ</b>	С платочком	С малым мячом	Без предметов	С кубиками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку. 2. Прыжки через 4-5 брусков. 3. Прокатывание мячей между 4-5 предметами.	1. Прыжки со скамейки(в=20см) 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Бег по дорожке	1. Перебрасывание мячей друг другу с расст. 1,5м 2. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 4. Ползание « по – медвежьи» в прямом направлении.	1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Ползание по гимн скамейке на животе. 3. Прыжки на 2 ногах до обруча.
<b>Подвижные игры</b>	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне



**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ЯНВАРЬ (средняя группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя Зима</b>	<b>3-я неделя Зима</b>	<b>4-я неделя Зима</b>
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе с высоким подниманием коленей; закреплять умение подлезать под шнур; учить соблюдать дистанцию при передвижении; закреплять умение действовать по сигналу; разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>		С мячом	С лентой	С обручем
<b>Основные виды движений</b>		1. Прыжки с гимнастической скамейки. 2. Перебрасывание мячей друг другу с расст. 2м 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 4. Ходьба на носках между предметами, поставлен. в один ряд (расст. 40см)	1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3. Прокатывание мячей друг другу в парах (расст. 2,5 м) 4. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	1. Ходьба по гимнастическ. скамейке с мешочком на голове. 2. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами.
<b>Подвижные игры</b>		«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Цветные автомобили»
<b>Малоподвижные игры</b>		«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ФЕВРАЛЬ (средняя группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Зима</b>	<b>2-я неделя День защитника Отечества</b>	<b>3-я неделя День защитника Отечества</b>	<b>4-я неделя День защитника Отечества</b>
<p><b>Задачи:</b> Учить ловить мяч двумя руками; упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; закреплять упражнения в равновесии, навык ползания на четвереньках; упражнять в ходьбе с выполнением задания, прыжках из обруча в обруч; воспитывать и поддерживать дружеские отношения; совершенствовать технику метания в цель.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	На стульях	С мячом	С гимн. палкой
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимн. скамейке, на середине поворот кругом. 2. Прыжки через бруски, расст.40 см 3. Ходьба, перешагивая через набивн. мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Ходьба на носках.	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках. 3. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	1. Ползание по скамейке на четвереньках. 2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи.. 3. Прыжки на правой и левой ноге (расст.2м)
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне	«Найди и промолчи»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАРТ (средняя группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Женский праздник</b>	<b>2-я неделя Женский праздник</b>	<b>3-я неделя Знакомство с народной культурой и традициями</b>	<b>4-я неделя Знакомство с народной культурой и традициями</b>
<b>Задачи:</b> учить правильно занимать и.п. при прыжках в длину с места, лазать по гимнастической лестнице; упражнять в перебрасывании мешочков через шнур, в ходьбе и беге по кругу, в прокатывании мяча вокруг предметов; в ползании на животе по скамейке, учить сознательно относиться к правилам игры.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 2. Ходьба на носках между 4-5 предметами. 3. Ходьба и бег по наклонной доске. 4. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур. 3. Прокатывание мяча друг другу.(расст.2м)	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе , подтягиваясь руками. 3. Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 4.Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	1. Ползание по гимнастич. скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. Ходьба по доске, положенной на пол. 3. Лазанье по гимнастич.стенке. 4. Прыжки на двух ногах через шнуры.
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолеты»	«Охотник и зайцы»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	Дыхательное упражнение «Ушки»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
АПРЕЛЬ (средняя группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Весна, весенние праздники</b>	<b>2-я неделя Весна, весенние праздники</b>	<b>3-я неделя Весна, весенние праздники</b>	<b>4-я неделя День Победы! Я помню! Я горжусь!</b>
<b>Задачи:</b> учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочка на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения; закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в цель, в ползании на четвереньках на уменьшенной площади опоры; развивать умение перестроения в три колонны; повторить перебрасывание мяча друг другу.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; враспынную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; враспынную между предметами, не задевая их			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на 2 ногах через препятствия. 2. Ходьба по доске с мешочком на голове. 3. Метание мешочков в горизонт. цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Ходьба по дорожкам здоровья

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАЙ (средняя группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя День победы! Я помню! Я горжусь!</b>	<b>2-я неделя Семейный хоровод</b>	<b>3-я неделя Семейный хоровод</b>	<b>4-я неделя Первоцветы</b>
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через шнур (высота 20 см) на двух ногах	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»
<b>Малоподвижные игры</b>	Дыхательное упражнение «Кошка»	Пальчиковая гимнастика	Ходьба в колонне	И.М.П.»Кто ушел?»

# Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе

## Средняя группа

### Сентябрь

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ЗАДАЧИ	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.
ВВОДНАЯ	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Построение в 3-4 круга.	Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см); ходьба и бег врассыпную.
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	<b>«Не пропусти мяч»</b> <b>«Не задень»</b>	<b>«Прокати обруч»</b> <b>«Вдоль дорожки»</b>	<b>«Мяч через сетку»</b> <b>«Подбрось - поймай»</b> <b>«Кто быстрее добежит до кубика»</b>	<b>«Перебрось - поймай»</b> <b>«Успей поймать»</b> <b>«Вдоль дорожки»</b>
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	<b>«Автомобили»</b>	<b>«Найди себе пару»</b>	<b>«Воробышки и кот»</b>	<b>«Огуречик, огуречик ... »</b>
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра «Найдем воробышка».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

## Октябрь

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ЗАДАЧИ	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.
ВВОДНАЯ	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см); ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба и бег в колонне по одному; задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на пояс - «как лошадки»; бег врассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании.
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	«Мяч через шнур (сетку)» «Кто быстрее доберется до кегли»( прыжки)	«Подбрось - поймай» «Кто быстрее» (эстафета)	«Прокати - не урони» «Вдоль дорожки»	«Подбрось - поймай» «Мяч в корзину» «Кто скорее по дорожке»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Найди свой цвет!»	«Ловишки»	«Цветные автомобили»	«Лошадки»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж»	Ходьба.

# Ноябрь

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ЗАДАЧИ	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.
ВВОДНАЯ	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги - не задень».	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег врассыпную
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	«Не попадись» «Поймай мяч»	«Не попадись» «Догони мяч»	«Не задень» «Передай мяч»	«Пингвины» «Кто дальше бросит»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Догони пару»	«Самолеты»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности по выбору детей



## Декабрь

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ЗАДАЧИ	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу педагога.	Упражнять в ходьбе по снежному валу; в умении действовать по сигналу педагога.	Закреплять навык скольжения по ледяной дорожке; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Учить разным видам ходьбы и бега; закрепить умение сохранять равновесие в ходьбе по снежному валу; развивать глазомер
ВВОДНАЯ	Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за инструктором (2-3 раза).	Ходьба по снежному валу, балансируя руками.	Ходьба друг за другом, вперед спиной. Бег друг за другом с изменением темпа.	Ходьба и легкий бег между снежными постройками.
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	«Веселые снежинки» «Кто быстрее до снеговика» «Кто дальше бросит»	1. Прыжки на двух ногах через снежки. 2. Метание снежков. «Сбей кеглю (кубик)». 3. Скольжение по ледяным дорожкам.	«Кто дальше?» «Снежная карусель»	«По снежному валу» «Снайперы»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Самолеты»	«Зайцы и волк»	«Ловишки–заморожу»	«Два мороза»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Ходьба «змейкой» между снежками	Игра «Веселые снежинки»	Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.	Ходьба между санками, поставленными в одну линию

## Январь

Этапы занятия	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ЗАДАЧИ	Продолжать учить детей во время ходьбы и бега соблюдать расстояние между друг другом; повторить игровые упражнения с прыжками и метанием.	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.
ВВОДНАЯ	Ходьба друг за другом, спиной вперед. Бег друг за другом с изменением темпа.	Небольшая пробежка, дистанция 10-12 м. Ходьба по ледяной дорожке скользящим шагом на расстояние 20 м.	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу педагога прыжками на двух ногах приближаются к ней.
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	«Снежинки-пушинки» «Кто дальше»	«Снежная карусель» «Прыжки к елке»	«Кто дальше бросит?» «Перепрыгни - не задень»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Лошадки»	«Мороз Красный нос»	«Два Мороза»
ЗАКЛЮЧИ- ТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Ходьба «змейкой» между предметами за педагогом.	Катание друг друга на санках	Катание друг друга на санках.

## Февраль

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ЗАДАЧИ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, метании шишек.	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки; закреплять умение лазать по гимнастической стенке	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.
ВВОДНАЯ	Ходьба в обход по залу; прыжки на двух ногах. По сигналу педагога остановка, поворот кругом и повторение упражнения в прыжках (на расстояние не более 3 м).	Игровое упражнение «Метелица»	Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка	Ходьба по снежному валу, руки в стороны свободно балансируют, в конце не прыгать, а сойти.
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	«Змейкой» между предметов» «Добрось до кегли»	«Покружись» «Кто дальше бросит»	«Кто дальше бросит снежок» «Веселые гимнасты»	«Точно в цель» «Туннель»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Ловишки»	«Найди себе пару!»	«Найдем снегурочку!»	«Зима пришла»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному между постройками на участке	Спокойная ходьба по площадке.

## Март

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ЗАДАЧИ	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал педагога; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.
ВВОДНАЯ	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой»; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег врассыпную.
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	«Прокати и поймай» «Сбей булаву (кегли)»	«По дорожке» «Не задень» «Перепрыгни - не задень»	«Успей поймать» «Подбрось - поймай»	«Пробеги – не задень» «Накинь кольцо» «Мяч через сетку»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«У медведя во бору»	«Самолеты»	«Догони пару»	«Догони пару»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра малой подвижности.	«Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности « Угадай кто позвал»

## Апрель

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ЗАДАЧИ	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.
ВВОДНАЯ	Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Игровое задание «Слушай сигнал»	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному, «Перебежки».	Ходьба в колонне по одному с заданием; ходьба и бег в рассыпную
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	1. «Перешагни — не задень» 2. «С кочки на кочку»	1. «Пас ногой» 2. «Пингвины»	1. «Пройди — не задень» 2. «Кто дальше прыгнет» 3. «Поймай мяч»	1. «Передача мяча в колонне» 2. «Лягушки в болоте»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Охотники и утки»	«Лошадки»	«Тихо — громко»	«Догони пару»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра малой подвижности «Великаны и гномы»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Великаны и гномы»

## Май

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ЗАДАЧИ	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу педагога; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.
ВВОДНАЯ	Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!» (не обязательно стройным хором).	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	«Достань до мяча» «Перепрыгни ручеек» «Пробеги - не задень»	«Попади в корзину» «Подбрось - поймай»	«Не урони» «Бегом по дорожке» «Не задень»	«Подбрось - поймай» «Кто быстрее по дорожке»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Совушка»	«Удочка»	«Пробеги тихо».	«Самолеты»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра малой подвижности. по выбору детей	Игра малой подвижности.	Игра малой подвижности «Кто ушел?»	Игра «Угадай, кто позвал»



**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СЕНТЯБРЬ (старшая группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
Темы Этапы занятия	<b>1-я неделя Здравствуй , детский сад!</b>	<b>2-я неделя Мой город</b>	<b>3-я неделя Человек, части тела</b>	<b>4-я неделя Игрушки</b>
<b>Задачи:</b> учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию от пола двумя ногами, взмаху рук в прыжке с дотягиванием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию через обруч; упражнять в ходьбе и беге враспынную, в подбрасывании и ловле мяча, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге, в прыжках с продвижением вперед.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимн. палкой
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3 Бег в среднем темпе до 1,5 мин. 4. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба по канату боком прист. шагом. 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его ,броски мяча вверх и ловля и ловля его с хлопком в ладоши.	1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Фигуры»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»»
<b>Малоподвижные игры</b>	«У кого мяч».	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»



**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ОКТЯБРЬ (старшая группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Осень</b>	<b>2-я неделя Фрукты</b>	<b>3-я неделя Овощи</b>	<b>4-я неделя Сад- огород. Россия- моя страна</b>
<b>Задачи:</b> учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимн. скам., повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два(парами). Упражнять в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С гимн. палкой	С мячом	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимн. скамейке боком прист. шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры(50 см) 3 Броски мяча двумя руками друг другу.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках. 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.	1. Метание мяча в горизонт. цель пр. и лев. рукой. 2 Подлезание под дугу прямо и боком в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	1. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимн. скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см.
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси- лебеди»,
<b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо»	Танцевальные движения	И. м. п. «Найди и промолчи»	И. м. п. «Летает- не летает».

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НОЯБРЬ (старшая группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы Занятия</b>	<b>1-я неделя Деревья. День народного единства</b>	<b>2-я неделя Грибы</b>	<b>3-я неделя Ягоды</b>	<b>4-я неделя Посуда. День Матери</b>
<b>Задачи:</b> учить переключать мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег в рассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо. Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал			
<b>ОРУ</b>	С мячом	Без предметов	С мячом	На гимнастич. Скамейке
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимн.скамейке с переключением мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. 3. Переброска мяча друг другу двумя руками снизу. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами.	1. Прыжки с продвижением вперед на пр. и лев. ноге. 2. Ползание по гимн.скамейке на животе. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 2. Ходьба по гимн. скамейке боком прист. шагом. 3. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 4. Ходьба на носках, руки за головой, между мячами	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове. 3. Прыжки на пр. лев. ноге до предмета, расст. 5 м. 4. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.
<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Ловишки-перебежки»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки».

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЕКАБРЬ (старшая группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Одежда. Головные уборы</b>	<b>2-я неделя Зима. Зимние забавы</b>	<b>3-я неделя Зимующие птицы</b>	<b>4-я неделя Новогодний праздник</b>
<b>Задачи:</b> учить ходьбе по гимн. скамейке боком, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимн. стенке; совершенствовать бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2 ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между предметами, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			
<b>ОРУ</b>	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске боком, переход на гимн. скамейку. 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, стоя на коленях. 4. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами.	1. Броски мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на пр. и лев. ноге (5м) 4. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (3-4м) 5. Прокатывание набивного мяча.	1. Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах. 2. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Лазанье на гимн. стенку и спуск вниз. 2. Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен.
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки с ленточками»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Сделай фигуру».	«Летает- не летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ЯНВАРЬ (старшая группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя Обувь</b>	<b>3-я неделя Город. ПДД</b>	<b>4-я неделя Дом. Народное творчество</b>
<b>Задачи:</b> учить лазать по гимн.стенке, упражнять в ходьбе и беге между препятствиями, прыжках с ноги на ногу, в подбрасывании мяча вверх, в пролезании в обруч и в равновесии. Повторить и закрепить ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
<b>ОРУ</b>		С длинной веревкой	На гимнастич. скамейке	С обручем
<b>Основные виды движений</b>		1. Прыжки в длину с места. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу. 4. Броски мяча вверх	1. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей друг другу (от груди)	1. Лазанье на гимн.стенку. 2. Прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед. 3. Ходьба по гимн.скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 4. Ведение мяча в прямом направлении.
<b>Подвижные игры</b>		«Совушка»	«Ловля обезьян»	«Хитрая лиса»
<b>Малоподвижные игры</b>		«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Затейники»	«Найди и промолчи»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ФЕВРАЛЬ (СТАРШАЯ ГРУППА)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Электроприборы</b>	<b>2-я неделя Мебель</b>	<b>3-я неделя Семья</b>	<b>4-я неделя Праздник нашей армии</b>
<b>Задачи:</b> учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимн. скамейке, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимн. стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой	С мячом	На гимнастич. скамейке	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски. 3. Бросание мячей в корзину(кольцо) с расст.2 м 4. Ползание по - пластунски до обозначенного места	1.Прыжки в длину с места 2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 3. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом.(6м) 4. Прыжки в длину с места.	1. Подлезание под шнур (40см) 2. Прыжки на 2 ногах через шнуры. 3. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (3м) 4 Ходьба на носках между предметов (30 см)	1. Ходьба по гимнастической скамейке ,приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Отбивание мяча в ходьбе. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 4. Лазание на гимнастическую стенку
<b>Подвижные игры</b>	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси- лебеди»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Зима»	«Найди и промолчи»	«Стоп»

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАРТ (старшая группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя 8 Марта</b>	<b>2-я неделя Домашние животные</b>	<b>3-я неделя Домашние птицы</b>	<b>4-я неделя Весна</b>
<b>Задачи:</b> учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в кол.по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывании мяча друг другу, в метании в цель. Повторить ползание на четвереньках между предмет., по скамейке с мешочком на спине.				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
<b>ОРУ</b>	С мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч	1. Прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикаль. цель правой и левой рукой, способом от плеча. 3. Ползание на четвереньках между предметами. 4. Перебрасывание мяча друг другу, ловля после отскока о пол.	1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. Ходьба по гимн. скамейке боком прист.шагом , на середине присесть. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.	1.Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель.(3 м) 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. 4. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.
<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учении»	«Медведи и пчелы»	«Стоп»	«Не оставайся на полу»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
АПРЕЛЬ (старшая группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Перелетные птицы</b>	<b>2-я неделя Транспорт. Космос.</b>	<b>3-я неделя Профессии</b>	<b>4-я неделя Инструменты</b>
<b>Задачи:</b> разучить прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на 2 ногах, метании в цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках; закрепить метание в цель и на дальность, навыки лазания по гимнастической стенке.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу прыжок, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
<b>ОРУ</b>	С гимн. палкой	Со скакалкой	С мячом	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Прокатывание обручей друг другу. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	1. Метание мешочков в вертикаль, цель с расст. 2,5 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.	1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. 2. Прыжки через скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Стой»	«Удочка»	«Ловишка с ленточками»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Угадай по голосу»	«Кто ушел»

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**МАЙ (старшая группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя День победы.Зоопарк</b>	<b>2-я неделя Рыбы</b>	<b>3-я неделя Цветы</b>	<b>4-я неделя Насекомые</b>
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2 ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьей», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять ползание по гимнастической скамейке на животе.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу. 3. Метание набивного мяча.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по прямой на ладонях ступнях « по-медвежьей» 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Лазанье под дугу.	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Пролезание в обруч пр.илев.боком в группировке. 3. Ходьба по гимн. скамейке боком прист.шагом, на середине присесть	1. Ползание по гимн.скамейке на животе, подтягиваясь руками 2.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями. 4.Лазание по гимнастической стенке
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»



# Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе

## Старшая группа

## Сентябрь

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Разучить игровые упражнения с мячом. Повторить ходьбу и бег между предметами. Развивать ловкость и глазомер.	Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках, повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.
<b>ВВОДНАЯ</b>	Построение в шеренгу. Игровое упражнение «Быстро в колонну»	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, по сигналу- переход на ходьбу между предметами, бег.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег до 1 мин.	Ходьба в колонне по одному, переход на бег до 1 мин; ходьба враспынную.
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ</b>	<b>Игровые упражнения:</b> «Пингвины» «Не промахнись» «По мостику»	<b>Игровые упражнения:</b> «Передай мяч» «Не задень»	<b>Игровые упражнения:</b> «Не попадись» «Мяч о стенку»	<b>Игровые упражнения:</b> «Поймай мяч» «Будь ловким»
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	«Ловишки» с ленточками	«Мы веселые ребята»	«Быстро возьми»	«Найди свой цвет»
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Игра малой подвижности «У кого мяч»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.	Ходьба в колонне по одному между предметами.

## ОКТАБРЬ

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча (баскетбольный вариант, упражнять в прыжках)	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом., упражнения с бегом и прыжками.	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, повторить игровое упражнение с прыжками; познакомить с игрой в бадминтон	Развивать выносливость в беге до 1,5 мин; разучить игру; упражнять в прыжках.
<b>ВВОДНАЯ</b>	Построения в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба с высоким поднимаем бедра, бег до 1 мин	Построения в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба на носках, переход на бег до 1 мин.	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 шнуров; бег с перешагиванием через предметы. Бег до 1 мин.	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег до 1,5 мин; ходьба в рассыпную.
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ</b>	<b>Игровые упражнения:</b> Отбивание мяча правой и левой рукой на месте; Ведение мяча правой и левой рукой(девочки); Отбивание мяча правой и левой ногой друг другу(мальчики)	<b>Игровые упражнения:</b> «Проведи мяч» (баскетбольный вариант) «Мяч водящему»	<b>Игровые упражнения:</b> «Пас друг другу» «Отбей волан»	<b>Игровые упражнения:</b> «Посадка картофеля» «Попади в корзину»
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	«Ловишки»	«Не попадись»	Эстафета «Будь ловким»	«Ловишки- перебежки»
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности « Затейники»

## НОЯБРЬ

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость с мячом, упражнять в беге.	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.
<b>ВВОДНАЯ</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» - остановиться, ходьба с перешагиванием через предметы; бег в среднем темпе до 1 мин.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на бег с перешагиванием через шнуры	Ходьба в колонне по одному, бег продолжительностью до 1,5 мин; ходьба в рассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд, бег
<b>ОСНОВ-НЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ</b>	<b>Игровые упражнения:</b> «Мяч о стенку» «Поймай мяч» «Не задень»	<b>Игровые упражнения:</b> «Мяч водящему» «По мостику»	<b>Игровые упражнения:</b> «Перебрось и поймай» «Перепрыгни не задень»	<b>Игровые упражнения:</b> «Мяч о стенку» Игра «Ловишки-перебежки»
<b>ПОДВИЖ-НЫЕ ИГРЫ</b>	«Мышеловка»	«Ловишки с ленточками»	«Ловишки парами»	«Удочка»
<b>ЗАКЛЮЧИ-ТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Игра малой подвижности «Угадай по голосу»	Игра малой подвижности «Затейники»	Игра малой подвижности «Летает не летает»	Ходьба в колонне по одному

## ДЕКАБРЬ

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>ЗАДАЧИ</b>	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на 2 ногах до снеговика; в бросании снежков в цель	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на 2 ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонт.цель	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений.
<b>ВВОДНАЯ</b>	Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег враспынную.	Ходьба и бег за инструктором между снежными постройками	Одна группа занимается с воспитателем- ходьба на лыжах. Другая группа лепит снежки.	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за педагогом, не разрывая цепочку.
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ</b>	<b>Игровые упражнения</b> 1. «Кто дальше бросит» 2. «Не задень»	<b>Игровые упражнения</b> 1. « Метко в цель» 2. « Кто быстрее до снеговика» 3. « Пройдем по мосточку»	<b>Игровые упражнения</b> « Метко в цель» (метание снежков)	<b>Игровые упражнения</b> Одна подгруппа выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. Вторая подгруппа выполняет игровое упражнение с клюшкой и шайбой.
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	«Мороз Красный нос»	«Снежная королева »	« Берегись заморожу»	«Мы веселые ребята»
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Ходьба скользящим шагом	Ходьба, имитирующая ходьбу на лыжах	Ходьба «Конькобежцы»	Ходьба в колонне

## ЯНВАРЬ

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>		Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками
<b>ВВОДНАЯ</b>		Катание друг друга на санках. Ходьба на лыжах скользящим шагом.	Ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми.	Построение в шеренгу,. Повороты на лыжах направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом.
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ</b>		<b>Игровые упражнения</b> 1. « Кто быстрее» 2. « Пробеги –не задень»	<b>Игровые упражнения</b> 1. « Пробеги –не задень» 2. « Кто дальше бросит»	<b>Игровые упражнения</b> 1. « По местам» 2. « С горки»
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>		«Сделай фигурку»	«Мороз красный нос»	«Снежки»
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>		Игра малой подвижности « Найдем зайца»	Ходьба след в след семенящим шагом	Ходьба по извилистой дорожке

## ФЕВРАЛЬ

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>ЗАДАЧИ</b>	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках.
<b>ВВОДНАЯ</b>	Катание друг друга на санках. Повороты вправо и влево на лыжах; упражнение «Пружинка»; ходьба по лыжне (100 м)	Выполнение на лыжах приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. По команде ускорение движения и переход на бег. Ходьба и бег в другую сторону.	Ходьба с выполнением заданий по команде (попрыгать на 2 ногах, как зайцы и т.д.)
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ</b>	<b>Игровые упражнения:</b> 1.« Точный пас»; 2.« По дорожке»	<b>Игровые упражнения:</b> 1.« Кто дальше» 2.«Кто быстрее»	<b>Игровые упражнения:</b> 1.«Точно в круг» 2.«Кто дальше»	<b>Игровые упражнения:</b> 1.«Гонки санок» 2.« Не попадись» 3.« По мостику»
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	«Мороз Красный Нос»	«Снежная королева»	«Ловишки»	«Ловишки-перебежки»
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Ходьба в среднем темпе между снежными постройками	Ходьба	Ходьба за самым ловким ловишкой.	Игра малой подвижности по выбору детей

## МАРТ

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.
<b>Вводная</b>	Непрерывный бег (продолжит.до 1 мин.) между спортивным оборудованием; переход на ходьбу.	Ходьба и бег в чередовании.	Ходьба в колонне по одному (10 м), переход на бег и так несколько раз подряд.	Бег в быстром темпе (дистанция 10 м)
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ</b>	<b>Игровые упражнения:</b> 1. «Пас точно на клюшку» 2. «Проведи –не задень»	<b>Игровые упражнения:</b> 1.«Ловкие ребята» 2. «Кто быстрее»	<b>Игровые упражнения:</b> 1. «Канатоходец» 2. «Удочка» 3. Эстафета с мячом «Быстро передай»	<b>Игровые упражнения:</b> 1. «Прокати- сбей» 2. «Пробеги- не задень»
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	«Горелки»	«Карусель»	«Мы веселые ребята»	«Удочка»
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Игра малой подвижности «Летает- не летает»	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Угадай по голосу»	Ходьба в колонне по одному

## АПРЕЛЬ

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки- перебежки», эстафету с большим мячом.	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в чередовании: 10 м – ходьба; 10 м- бег; повторить несколько раз.	Ходьба в колонне по одному; переход на бег до 1,5 минут, ходьба врассыпную между предметами.	Бег на скорость	Ходьба и бег между предметами.
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ</b>	<b>Игровые упражнения:</b> 1. «Ловишки- перебежки» 2. «Передача мяча в колонне»	<b>Игровые упражнения:</b> 1.«Пройди – не задень» 2. «Догони обруч» 3. «Перебрось и поймай»	<b>Игровые упражнения:</b> 1. «Кто быстрее» 2. «Мяч в кругу»	<b>Игровые упражнения:</b> 1. « Сбей кеглю» 2. «Пробеги- не задень»
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	«Медведи и пчелы»»	Эстафета с прыжками « Кто быстрее до флажка»	«Карусель»	«С кочки на кочку»
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Кто ушел?»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне между предметами.



## МАЙ

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя!
<b>ЗАДАЧИ</b>	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон.)	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.
<b>ВВОДНАЯ</b>	Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 мин.	Ходьба, переход на бег в умеренном темпе(продолжительность до 1,5 мин) ; ходьба между предметами	Ходьба и бег с перешагиванием через предметы	Ходьба в колонне , по команде ускоряя или замедляя темп ходьбы; на сигнал выполнить какую-либо фигуру.
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ</b>	<b>Игровые упражнения:</b> 1. «Проведи мяч» 2. «Пас друг другу» 3. «Отбей волан»	<b>Игровые упражнения:</b> 1. «Прокати- не урони» 2. «Кто быстрее» 3. «Забрось в кольцо»	<b>Игровые упражнения:</b> 1. «Кто быстрее» 2 «Ловкие ребята»	<b>Игровые упражнения:</b> 1. «Мяч водящему» 2. Эстафета с мячом- «Передача мяча в колонне»
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	«Классы»	«Совушка»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	«Не оставайся на земле»
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Ходьба по извилистой дорожке	Прыжки через линию на двух ногах боком	Бег с изменением направления	Ходьба строевым шагом

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя День знаний</b>	<b>2-я неделя Я- человек</b>	<b>3-я неделя Здоровье в порядке, помогает зарядка и витамины</b>	<b>4-я неделя Здоровье в порядке, помогает зарядка и витамины</b>
<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, четким фиксированием повторов, по кругу, с остановкой по сигналу; закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке, при перепрыгивании через предметы и подлезание под шнур.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.</p>			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С гимн.палками
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку с мешочком на голове. 2. Прыжки на 2 ногах через шнуры 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке</p>	<p>1. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p>	<p>1. Ползание по гимн.скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2. Бросание мяча одной рукой, ловля двумя руками. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Ползание по гимн.скамейке на ладонях и ступнях (по-медвежьей)</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 4. Упражнение в ползании «крокодил»</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дых.упр.	«Подойди не слышно»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ОКТАБРЬ (подготовительная группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя Приметы осени</b>	<b>2-я неделя Осень. Огород. Овощи. Фрукты</b>	<b>3-я неделя Осень .Лес. Деревья и кустарники. Ягоды и грибы</b>	<b>4-я неделя Россия- моя страна</b>
<b>Этапы Занятия</b>				
<p>Задачи: Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия; в прыжках ;в бросании мяча; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках под дугу. Развивать координацию движений. Разучить прыжки из глубокого приседания.</p>				
<b>Вводна</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	На гимнастич. скамейках	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.</p> <p>2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней.</p> <p>3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо.</p>	<p>1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги.</p> <p>2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед.</p> <p>3.Ползание на ладонях и ступнях ( по-медвежьи) в прямом направлении.</p> <p>4. Лазанье в обруч на четвереньках.</p>	<p>1. Ведение мяча по прямой.</p> <p>2.Ходьба по рейке гимн.скамейки.</p> <p>3. Ползание по гимн.скамейке на животе.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, на середине поворот, перешагивание через мяч</p>	<p>1.Ходьба по гимн.скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной.</p> <p>2.Прыжки на пр.,лев. ноге между предметами.</p> <p>3.Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая головой мяч.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Мы – весёлые ребята»,
<b>Малоподвижные игры</b>	«Съедобное – не съедобное»	Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НОЯБРЬ (подготовительная группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>					
<b>Этапы Занятия</b>	<b>Темы</b>	<b>1-я неделя Моя страна – Россия!</b>	<b>2-я неделя Водные богатства моей страны</b>	<b>3-я неделя Почеп- мой город</b>	<b>4-я неделя Безопасность на дороге</b>
<p><b>Задачи:</b> закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами; с преодолен.препятствий; «змейкой» между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через шнур справа и слева, бросание мешочков в горизонтальную цель. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице, в энергичном отталкивании в прыжках; подлезании под шнур; с мешочком на спине, в равновесии.</p>					
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал</p>				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалкой	С кубиком	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом 2.Прыжки на 2 ногах через шнуры. 3. Эстафета « Мяч водящему»</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове</p>	<p>1. Подлезание под дугу в группировке. 2. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. 3. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами. 4. Метание мешочков в горизонт.цель.</p>	<p>1.Лазанье на гимнастич.стенку с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на 2 ногах через шнур справа и слева попеременно. 3.Ходьба по гимн.скамейке боком прист.шагом. 4.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Догони свою пару»	«Фигуры»	«Перелет птиц »	«Эстафета парами»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Посуда</b>	<b>2-я неделя Мебель</b>	<b>3-я неделя Одежда. Обувь. Головные уборы</b>	<b>4-я неделя Новогодняя сказка</b>
Задачи: Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ноге; в ползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке; следить за осанкой во время выполнения упражнения на равновесие.				
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения			
<b>ОРУ</b>	В парах	Без предметов	С мячом	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на 2 ногах между предметами. 2. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове , перешагивая через набивные мячи. 3. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. Ползание по гимнастической скамейке	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» 4. Ползание под шнур правым и лев. боком 5. Прыжки на двух ногах через шнур	1. Подбрасывание мяча пр.лев.рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимн. скамейке на животе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ползание по гимн. скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимн. скамейке боком прист. шагом с мешочком на голове. 3. Прыжки на 2 ногах с мешочком, зажатым между колен. 4. Лазанье по гимн. стенке с переходом на другой пролет.
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробышки»	«Хитрая лиса»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ЯНВАРЬ (подготовительная группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>					
<b>Этапы анятия</b>	<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя Зимние приметы. Зимние забавы. Зимующие птицы</b>	<b>3-я неделя Зимние приметы. Зимние забавы. Зимующие птицы</b>	<b>4-я неделя Дикие и домашние животные. Животные жарких стран и Севера</b>
<p>Задачи: Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Повторить подлезание под шнур, пролезание в обруч правым и левым боком., умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.</p>					
<b>Вводная часть</b>	<p>Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени ,с выполнением заданий, челночный бег</p>				
<b>ОРУ</b>		С кубиком	С мячом	Со скакалкой	
<b>Основные виды движений</b>		<p>1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание по прямой на четвереньках . 3. «Поймай мяч» 4. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант)</p>	<p>1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком. 3. Ходьба по гимн. скамейке боком прист. шагом с переш. через кубики 4. Ползание на ладонях и коленях по прямой.</p>	<p>1. Ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Ходьба по двум гимнастическим скам. парами, держась за руки. 3. Прыжки через скакалку различными способами. 4. Пролезание в обруч правым и левым боком</p>	
<b>Подвижные игры</b>		«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»	
<b>Малоподвижные игры</b>		«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	Ходьба	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы Занятия</b>	<b>1-я неделя Дикие и домашние животные. Животные жарких стран и Севера.</b>	<b>2-я неделя Виды транспорта. Правила дорожного движения</b>	<b>3-я неделя Защитники Отечества. Профессия- Родину защищать. Мужские профессии</b>	<b>4-я неделя Женские профессии. Дороже нет мамы и бабушки</b>
<b>Задачи:</b> Упражнять в разных видах ходьбы и бега, в бросании малого мяча, в ходьбе и беге с изменением направления, в ползании по гимнастической скамейке,. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер., прыжки из обруча в обруч.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	С обручем	С гимн. палкой	Без предметов	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки через шнуры. 3. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя.	1. Подскоки на пр. лев ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу стоя в шеренгах. 3. Лазанье под дугу прямо и боком.	1. Лазанье на гимнаст. стенку. 2. Ходьба парами по двум скамейкам. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 4. Метание мешочков пр. лев рукой в обручи	1. Ползание на четвереньках между предметами. 2. Ходьба по гимн. скамейке с хлопками перед собой и за спиной. 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Лазание по гимнастической стенке
<b>Подвижные игры</b>	«Ключи»	«Не оставайся на земле»	«Не попадись»	«Кто быстрее» эстафета с мячом
<b>Малоподвижные игры</b>	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАРТ (подготовительная группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b> Этапы Занятия	<b>1-я неделя</b> Женские профессии. Дороже нет мамы и бабушки	<b>2-я неделя</b> Женские профессии. Дороже нет мамы и бабушки	<b>3-я неделя</b> Пожарная безопасность. Электроприборы	<b>4-я неделя</b> Народное творчество
<b>Задачи:</b> закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, перестроение в колонны 3,4, лазание по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия, в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги., в прыжках, в беге до 2 мин.,развивать координацию в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность попадания в метании.				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
<b>ОРУ</b>	С мячом	С флажками	С гимн. палкой	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимн.скам. навстречу друг другу- на середине разойтись. 2. Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе. 3. Эстафета с мячом « Передача мяча в шеренге» 4. Подлезание в обруч разными способами	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед 2. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками. 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 4. Ползание на четвереньках по гимн.скамейке ( на ладонях и ступнях)	1. Метание мешочков в вертикаль. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках. 3. Ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове. 4. Ходьба между предметами «змейкой»	1. Лазанье на гимн.стенку. 2.Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге»
<b>Подвижные игры</b>	«Ключи»	«Затейники»	«Волк во рву»	«Совушка»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мяч водящему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук



**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
АПРЕЛЬ (подготовительная группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b> Этапы Занятия	<b>1-я неделя</b> Весенние приметы. Леса и луга	<b>2-я неделя</b> Наша планета- Земля. Космос	<b>3-я неделя</b> Дикие и домашние птицы	<b>4-я неделя</b> Насекомые
<b>Задачи:</b> закрепить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной, прыжки на двух ногах вдоль шнура, в отбивании мяча одной рукой между кеглями, в прыжках через короткую скакалку.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу прыжок, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
<b>ОРУ</b>	С мячом	С обручем	Без предметов	На гимн. скамейках
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура. 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Прыжки через скакалку	1. Прыжки в длину с места. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Прыжки в длину с разбега. 4. Эстафета с мячом «Передал-садись»	1. Ползание по гимн скамейке на четв. с мешочком на спине. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь. 3. Метание мешочков на дальность. 4. Ходьба боком прист.шагом с меш. на голове, перешагивая через предметы	1. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. 2. Перебрасывание мяча друг другу. 3. Прыжки в длину с разбега 4. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8шнуров)
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники»	«Ловишка с ленточками»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	«Найди и промолчи»	Ходьба	«Кто ушел»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАЙ (подготовительная группа)**

<b>Содержание образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b> Этапы Занятия	<b>1-я неделя</b> Герои войны	<b>2-я неделя</b> Мои игрушки. Мои друзья	<b>3-я неделя</b> Лето	<b>4-я неделя</b> Лето
<b>Задачи:</b> Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед., в перебрасывании мяча друг другу, в прыжках через скакалку, в лазании по гимнастической стенке, в ползании по гимнастической скамейке на животе., в ходьбе по шнуру приставляя пятку к носку.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
<b>ОРУ</b>	С обручем	С мячом	Без предметов	С гимн. палками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед собой и за спиной.. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 3. Метание набивного мяча. 4. Лазание по гимнастической стенке	1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ходьба по скамейке, приставляя пятку к носку. 3. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Горелки»	«Воробьи и кошка»	«Охотники и утки»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь-дальше будешь»

# Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе

## Подготовительная группа

### Сентябрь

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; учить прокатывать обручи, развивать ловкость и точность движений; упражнять в прыжках с продвижением вперед	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; развивать внимание и быстроту движений; повторить упражнения на прокатывание обручей друг другу.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега, развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в беге между предметами	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу педагога; повторить упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта»
<b>ВВОДНАЯ</b>	Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. По сигналу педагога, выполняет перебежка первая шеренга, затем вторая (поочередно 2 – 3 раза); ходьба в рассыпную с нахождением своего места в колонне.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами змейкой; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога	Ходьба в колонне по одному, затем в полуприсяде, бег – 20 м, ходьба – 10м; ходьба и бег между предметами 0,5м	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук; бег до 1,5 минут. Построение в круг
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ</b>	<b>Игровые упражнения:</b> «Пингвины» «Ловкие ребята» «Догони свою пару»	<b>Игровые упражнения:</b> «Быстро встань в колонну» «Прокати обруч»	<b>Игровые упражнения:</b> «Быстро передай» «Пройди – не задень »	<b>Игровые упражнения:</b> «Прыжки по кругу» «Проведи мяч»

<b>ПОДВИЖ- НЫЕ ИГРЫ</b>	«Мы веселые ребята»	«Совушка»	«Удочка»	«Круговая лапта»
<b>ЗАКЛЮЧИ- ТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Игра малой подвижности «Вершки и корешки»	Игра малой подвижности «Великаны и гномы»	Игра «Летает- не летает».	Игра «Фигуры»

## ОКТАБРЬ

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Упражнять в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задания в прыжках.	Повторить бег в среднем темпе до 1,5 минут; развивать точность броска; упражнять в прыжках	Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения, умения действовать по сигналу, развивать точность в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу колонной по одному с остановкой по сигналу педагога; бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.
<b>ВВОДНАЯ</b>	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения; бег с преодолением препятствий – перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий перепрыгивание); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 минут	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию педагога; бег с перешагиванием через предметы (набивные мячи)	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу.
<b>ОСНОВНЫЕ</b>	<b>Игровые упражнения:</b>			

<b>ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ</b>	«Перебрось – поймай» «Не попадись»	<b>Игровые упражнения:</b> «Кто самый меткий ?» «Перепрыгни – не задень»	<b>Игровые упражнения:</b> «Успей выбежать» «Мяч водящему»	<b>Игровые упражнения:</b> «Лягушки» «Не попадись»
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	«Краски»	«Совушка»	«Не попадись»	«Ловишки с ленточками»
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности « Эхо»

## НОЯБРЬ

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Закрепить навыки ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Закрепить навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу педагога; повторить игровые упражнения с прыжками и с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге. Огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.
<b>ВВОДНАЯ</b>	На одной стороне площадки стоят в один ряд кегли, на другой лежат шнуры(5-6 штук, расстояние между ними 40 см), на третьей стороне – бруски, расстояние	Ходьба в колонне по одному по сигналу педагога во время остановки выполнить задание: покружиться, попрыгать, присесть и т.д. Бег с перешагиванием через	Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу педагога переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук,	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога выполнение

	<p>между ними 70 см. Ходьба в колонне по одному между предметами, ходьба и бег с перешагиванием через шнуры, и бруски(по сигналу педагога), ходьба и бег врас.</p>	<p>предметы (мячи, бруски). Ходьба и бег в чередовании</p>	<p>долее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассыпную; переход на обычную ходьбу.</p>	<p>поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную.</p>
<p><b>ОСНОВ-НЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ</b></p>	<p><b>Игровые упражнения:</b> «Мяч о стенку» «Будь ловким»</p>	<p><b>Игровые упражнения:</b> «Быстро передай» (передача мяча по кругу- в шеренге) «Не задень»</p>	<p><b>Игровые упражнения:</b> «Быстро передай» «Перепрыгни не задень»</p>	<p><b>Игровые упражнения:</b> «Передай мяч» «С кочки на кочку»</p>
<p><b>ПОДВИЖ- НЫЕ ИГРЫ</b></p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p>	<p>«По местам»</p>	<p>«Хитрая лиса»</p>
<p><b>ЗАКЛЮЧИ- ТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b></p>	<p>Игра малой подвижности «Затейники»</p>	<p>Игра малой подвижности «Затейники»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей</p>

## ДЕКАБРЬ

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>ЗАДАЧИ</b>	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога; упражнять детей в продолжительном беге до 1,5 минут; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу педагога; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.
<b>ВВОДНАЯ</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Аист!» - остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны. Продолжение ходьбы, на сигнал «Лягушки!», присесть, положив руки на колени: на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе продолжительность до 1.5 минут, без остановки, затем переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба в рассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колоне, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег в рассыпную, помахивая руками «как крыльями». Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога остановиться и принять какую – либо позу; бег в рассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ</b>	<b>Игровые упражнения</b> «Пройди не задень» «Пас на ходу»	<b>Игровые упражнения</b> « Пройли – не упони» «Из кружка в кружок»	<b>Игровые упражнения</b> « Пас на ходу» «Кто быстрее» «Пройди-не урони»	<b>Игровые упражнения</b> «Точный пас» «Кто дальше бросит?»

<b>ПОДВИЖ- НЫЕ ИГРЫ</b>	«Совушка»	«Стой »	« Лягушки и цапля»	«Охотники и соколы»»
<b>ЗАКЛЮЧИ- ТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба, имитирующая ходьбу на лыжах	Ходьба «Конькобежцы»	Ходьба в колонне

## ЯНВАРЬ

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>		Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге в рассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два мороза»	Провести игровое упражнение: «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккей; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробушки»	Упражнять в ходьбе между снежками; разучит ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках
<b>ВВОДНАЯ</b>		<b>Игровое упражнение</b> «Между санками».	<b>Игровое упражнение</b> «Снежная королева». Из числа играющих выбирается водящий –Снежная королева. Дети разбегаются, а Снежная королева старается дотронуться до них.	Из снежков (их лепят дети и воспитатель) выкладывается дорожка длиной 3 – 5 метров (расстояние между снежками 1,5 м).ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе); упражнения в ходьбе и беге чередуются.



<p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ</b></p>		<p><b>Игровые упражнения</b> « Кто быстрее» « Проскользи–не упади»</p>	<p><b>Игровые упражнения</b> «Кто дальше бросит?» Дети расходятся по площадке и лепят по 5 – 6 снежков. Первая группа встает на исходную линию (обозначенную шнуром), положив снежки у ног. По команде педагога играющие бросают снежки до кубиков. Стоящих на расстоянии 3 – 4 м. вторая линия 5 – 6 м, третья – 8 – 10 м. определяется победитель. «Веселые воробышки» Дети становятся в круг, перед каждым у ног лежит снежок. В центре водящий-кошка. Дети прыгают в круг через снежок.</p>	<p><b>Игровые упражнения</b> « Хоккеисты» « Катание друг друга на санках»</p>
<p><b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b></p>		<p>«Два Мороза»</p>	<p>«Мы веселые ребята»</p>	<p>«Снежки»</p>
<p><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b></p>		<p>Игра малой подвижности « Найдем зайца»</p>	<p>Ходьба след в след семенящим шагом</p>	<p>Ходьба по извилистой дорожке</p>

## ФЕВРАЛЬ

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>ЗАДАЧИ</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу педагога: повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками	. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках. С клюшкой и шайбой	. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках. С клюшкой и шайбой.	. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания. «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками
<b>ВВОДНАЯ</b>	«Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между санками «Змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое задание повторяется.	Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру»	Игра «Снежинка».	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ</b>	<b>Игровые упражнения:</b> 1.« Точная подача»; 2.« Попрыгунчики»	<b>Игровые упражнения:</b> 1.« Гонки санок» 2.«Пас на клюшку»	<b>Игровые упражнения:</b> 1.«Гонка санок» 2.«Загони шайбу»	<b>Игровые упражнения:</b> .1« Не попадись» 1. «Метание снежков в цель»
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	«Мороз Красный Нос»	«Снежная королева»	«Карусель»	«Белые медведи»

<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Ходьба в среднем темпе между снежными постройками	И.м.п. «Затейники»	Ходьба друг за другом	Игра малой подвижности по выбору детей
-----------------------------	---	--------------------	-----------------------	--

## МАРТ

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом
<b>Вводная</b>	«Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дист 10 м), повернуться кругом и повторить задание	Игра с бегом «Мы веселые ребята»	« Кто скорее до мяча» Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м)	Игровое упражнение « Салки- перебежки»
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ</b>	<b>Игровые упражнения:</b> 3. «Лягушки в болоте» 4. «Мяч о стенку»	<b>Игровые упражнения:</b> 1.«Охотники и утки» 2.Лазание по гимнастической лестнице	<b>Игровые упражнения:</b> 4. «Пас ногой» 5. «Ловкие зайчата»	<b>Игровые упражнения:</b> 3. «Передача мяча в колонне» 4. «Пробеги- не задень»
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	«Совушка»	«Карусель»	«Горелки»	«Удочка»

<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Игра малой подвижности «Летает- не летает»	Игра «Тихо-громко»	Игра малой подвижности «Эхо»	Ходьба в колонне по одному
-----------------------------	--	--------------------	------------------------------	----------------------------

## АПРЕЛЬ

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>задачи</b>	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом
<b>Вводная</b>	Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Игровое упражнение: «Слушай сигнал»	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	Ходьба и бег между предметами.
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ</b>	<b>Игровые упражнения:</b> 3. «Перешагни-не задень» 4. «С кочки на кочку»	<b>Игровые упражнения:</b> 1.«Пас ногой» 2. «Пингвины»	<b>Игровые упражнения:</b> 3. «Пройди – не задень» 4. «Кто дальше прыгнет» 5. «Пас ногой» 6. «Поймай мяч»	<b>Игровые упражнения:</b> 3. « Передача мяч в колонне» 4. «Лягушки в болоте» (с прыжками)
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	«Охотники и утки»	Эстафета с мячом « Передал – садись»	«Поменяйся местами»	«Горелки»

<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	И.м.п «Великаны и гномы»	Игра малой подвижности «Кто ушел?»	Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Ходьба в колонне между предметами.
-----------------------------	--------------------------	------------------------------------	---	------------------------------------

## МАЙ

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>ЗАДАЧИ</b>	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; Повторить задания с мячом и прыжками	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом
<b>ВВОДНАЯ</b>	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе(до 2 минут);переход на ходьбу; повторить бег.	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом; бег враспынную	Ходьба в колонне по одному. Ходьба между предметами; ходьба и бег враспынную	Игра «По местам»

<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ</b>	<b>Игровые упражнения:</b> 4. «Пас на ходу» 5. «Брось- поймай» 6. Прыжки через скакалку	<b>Игровые упражнения:</b> 4. «Ловкие прыгуны» 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу»	<b>Игровые упражнения:</b> 1. «Мяч водящему» 3 «Кто скорее до кегли» 4 Индивидуальные игры с мячом	<b>Игровые упражнения:</b> 3. «Кто быстрее» 4. «Пас ногой» 5. « Кто выше прыгнет»
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	«Классы»	«Мышеловка»	«Футбол»	«Не оставайся на земле»
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	Ходьба по извилистой дорожке	Ходьба в колонне по одному	Бег с изменением направления	Ходьба строевым шагом



## 4.4 Основные мероприятия с учетом программы воспитания

### План физкультурно- оздоровительных праздников и развлечений на 2022-2023 уч.год

Месяц	Мероприятие	Группа
Сентябрь	1.Физкультурное развлечение «В гости к Осени 2.Физкультурное развлечение « Осенние гуляния» 3. Спортивный досуг « Осень, осень в гости просим!»	Мл.гр. Ср. гр. Ст., подг.гр.
Октябрь	1.Спортивное развлечение « Если хочешь быть здоров» 2.Спортивный досуг « Лесная игротека» 3. Спортивное развлечение« Осенние веселые старты»	Мл.гр. Ср. гр. Ст., подг. гр.
Ноябрь	1. Физкультурный досуг « В гостях у Айболита» 2.Спортивное развлечение «Теремок» 3.Спортивный досуг по мотивам р.н.с. « Волк и лиса» 4.Физкультурный досуг « Сказочные эстафеты»	Мл. гр. Ср. гр. Ст. гр. Подг. гр.
Декабрь	1.Физкультурный досуг «Зимушка - зима» 2.Физкультурный досуг « В гости к Снеговика» 3. Спортивное развлечение « Зимние игры»	Мл.гр. Ср. гр Ст., подг.гр.
Январь	1.Спортивное развлечение « Мы мороза не боимся» 2.Музыкально- спортивный праздник « Русские валенки- зимние забавы» 3. Спортивный праздник « Эх, зимушка –зима!»	Мл.гр , ср.гр Ст.гр. Подг.гр.
Февраль	1.Музыкально- спортивный праздник ко Дню защитника Отечества « Каким должен быть солдат» 2. Музыкально- спортивный праздник ко Дню защитника Отечества « Богатырские игры» 3. Спортивный праздник ко Дню защитника Отечества « Будем солдатами»	Ср.гр.  Ст. гр.  Подг.гр.
Март	1.Физкультурный досуг «Развеселая Матрешка» 2.Спортивное развлечение «Капелька здоровья» 3. Спортивный досуг « Сундучок народных игр» 4. Спортивный досуг « Мы любим спорт»	Мл..гр Ср. гр. Ст. гр. Подг. гр.
Апрель	1. Спортивный досуг « Путешествие в весенний лес» 2.День здоровья 3.Музыкально- спортивное развлечение « Космическое путешествие» 4. Познавательное развлечение « Школа юных космонавтов»	Мл.гр. Ср гр. Ст. гр.  Подг гр.



Май	1. Спортивное развлечение « Любимые подвижные игры» 2. Физкультурный досуг « Игры с Петрушкой» 3. Физкультурный досуг « Вместе с бабушкой Ягой»	Мл., гр Ср. гр. Ст., подг.гр.
-----	---	-------------------------------------

## **5. Лист дополнений**

(изменения, внесенные в программу)





