МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 26 АЛЁНУШКА»

Принята:
Педагогическим советом МКДОУ
«Детский сад № 26 «Алёнушка»
Протокол № 1
от «27» августа 2021 г.

Утверждена:
Приказом № 63
от «27» августа 2021 г.
Заведующий МКДОУ
«Детский сад №26«Алёнушка»
_____ Л.В.Скиба

Рабочая программа
по реализации образовательной области «Физическое развитие»
для детей дошкольного возраста (2-7 лет)

Составлена на основе:
основной образовательной программы дошкольного образования МКДОУ «Детский сад № 26 «Алёнушка»;

рабочей программы воспитания МКДОУ Детский сад № 26 «Алёнушка».

Срок реализации: 2021 - 2022 учебный год

Автор программы:
Клищевич Ольга Викторовна

с. Воронежское
2021 г.

Содержание

I. Пояснительная записка.
1.1. Цель и задачи образовательной программы.
1.2. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию
1.3. Принципы организации занятий
1.4. Структура занятий
1.5. Формы проведения физкультурных занятий:
1.6. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»
1.7. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями
1.8. Форма проведения и продолжительность утренней гимнастики
II. Содержание психолого - педагогической работы:
2.1. Вторая группа раннего возраста (2-3 лет)
2.2. Младшая группа (3-4 года)
2.3. Средняя группа (4-5 лет)
2.4. Старшая группа (5-6 лет)
2.5. Подготовительная группа (6-7 лет)
2.6. Перспективное планирование НОД по физической культуре.
III. Организация работы в образовательной области" Физическая культура" на 2021-2022 учебный год.
3.1. Перспективное планирование физкультурных развлечений на 2021-2022 учебный год.
IV. Оздоровительно – игровой час.
4.1. Вторая группа раннего возраста (2-3 лет)
4.2. Младшая группа (3-4 года)
4.3. Средняя группа (4-5 лет)
4.4. Старшая группа (5-6 лет)
4.5. Подготовительная группа (6-7 лет)
V. Досуговая деятельность.
VI. План проведения консультаций для воспитателей 2021 – 2022 учебный год образовательная область «Физическая культура».
VII. План проведения консультаций для семей воспитанников 2021 – 2022 учебный год образовательная область «Физическая культура.
VIII. Литература.

I. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы является:

1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2) Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой., разработанная в соответствии с ФГОС.

3) Устав муниципального казённого дошкольного образования учреждения «Детский сад № 26 «Алёнушка»» (сокращенное МКДОУ «Детский сад «Алёнушка» № 26» с. Воронежское).

4) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 августа 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования».

5) Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

6) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила…»), (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей средней, старшей, подготовительной группы.

1.1. Цель программы - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Для решения задач физического воспитания детей в детском саду используются следующие педагогические средства: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные развлечения, спортивные праздники и досуги.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (гимнастики, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Кроме того, задачи, направленные на физическое развитие детей, решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется музыкально-спортивный зал для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

1.2. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию

Методы организации работы по физическому воспитанию

Основными методами, используемыми в процессе работы с дошкольниками, являются:

- Словесный (беседа, объяснение, оценка, команда).
- Игровой метод.
- Наглядный метод (имитация, использование ориентиров).
- Соревновательный.

Формы организации работы по физическому воспитанию

- Утренняя гимнастика

- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Физкультминутки
- Спортивные игры
- Спортивные упражнения
- Физкультурные досуги
- Спортивный праздник

1.3. Принципы организации занятий

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МКДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.4. Структура занятий

В каждой группе проводятся физкультурные занятия, которые имеют свои временные рамки.

Занятия проводятся 3 раза в неделю в спортивном зале:

в год – 126 часов;

в месяц – 14 часов;

в неделю – 3,5 часа.

Продолжительность занятий:

Младшая группа- 15 минут

Средняя группа – 20 - 25 минут;

Старше- подготовительная группа -25-30 минут.

Каждое занятие состоит из:

Вводная часть (2-3 мин.) направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя основные виды движений.

Основная часть (12-15 мин., самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть (2-3 мин) выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

1.5. Формы проведения физкультурных занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Игровые занятия (состоящие из подвижных игр).
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Занятия-соревнования.
5. Интегрированные занятия.

1.6. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы проведения гимнастики данное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

1.7. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями

Физическая культура по - своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Образовательная область	**Задачи**
«Социально-коммуникативное развитие»»	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, в проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности, на основе физических качеств и основных движений детей.
«Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
«Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

1.8. Форма проведения утренней гимнастики.

Двигательная активность у детей в ДОУ начинается с утренней зарядки. Формы проведения гимнастики направлены на развитие основных видов ходьбы и бега, закрепление основных видов движений, а также на повторении и изучении новых подвижных игр.

Для каждой возрастной категории установлена своя продолжительность утренней гимнастики:

группа	**младшая**	**Средняя группа**	**Старше-подготовительная группа**
продолжительность	4-5 мин.	6-7 мин	9-10 мин.

II. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области “Физическая культура”.

2.1. Вторая группа раннего возраста (2-3 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формирование 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.

Физическая культура

Формировать умение сохранять устойчивость 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, 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.).

2.2. Младшая группа (3-4 года)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах. Молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление 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 потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову,
- сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.
- Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение 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; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде;
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

- Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
- Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.
- Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).
- Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.
- Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.
- Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.
- Приучать детей следить за своим внешним видом. Продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.
- Формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом,
- Развивать умение детей 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 представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Дать 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.

Основные виды движений

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). Упражнение на равновесие. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см), 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 место), 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.

2.3. Средняя группа (4 – 5 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Познакомить 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.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура.

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.
- Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение 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 формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать 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).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- 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.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, в теплый период года — катание на велосипеде, самокате).
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.
- Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.
- Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.
- Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.
- Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Познакомить 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. Развивать умение заботиться о своем здоровье.
- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым.

Основные виды движений

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.

Упражнение на равновесие. 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 з 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 цикличных движений под музыку.

1.4 Старшая группа (5 – 6 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

- Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх - эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год - физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

- Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.
- Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.
- Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

- Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.
- Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.
- Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.
- Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания. Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие. Раскрыть возможности здорового человека.
- Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.
- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.

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.

Упражнение на равновесие. 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) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 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.

2.5. Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

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

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, баскетбол, футбол).
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

- Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.
- Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.
- Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.
- Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.
- Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться. Пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.
- Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.
- Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
- Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Учить активному отдыху.
- 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.

Основные виды движений

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, гимназическим 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, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнение 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 посредине 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 колено, 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, 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.

2.6. Перспективное планирование НОД по физической культуре. Младшая группа

СЕНТЯБРЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах вместе.	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
Вводная часть (2-3 мин.)	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	Ходьба и бег всей группой «стайкой» за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков, затем переход на бег – полный круг. поворот в другую сторону, повторение задания.
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиками
Основные виды движений	Ходьба между двумя линиями (шнуры, расстояние 25 см) Ходьба подорожке.	Ходьба и бег всей группой. Игровые упражнения на равновесие	Прокатывание мячей; «Прокати и догони»; Игровые упражнения с мячами катание и бросание.	Ползание с опорой на ладони и колени под шнур; «Доползи до погремушки»; Игровые упражнения, повторение.
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Птички»; «Найдем птичку»;	«Кот и воробышки»; «Пузырь»; «Мой веселый звонкий	«Быстро в домик»; По выбору воспитателя

			мяч»	
Заключительная часть (2-3 мин)	Ходьба стайкой за мишкой.	Игровое задание «Пойдем по мостику»	Ходьба в колонне по одному	Игра «Найдем жучка»
ОКТЯБРЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; и энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом упражнении с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.	Ходьба и бег по кругу	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» - бег, помахивая руками, переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» - прыжки на двух ногах – «кто выше».	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя, бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.
ОРУ	Без предмета	Без предмета	С мячом	Со стульчиками
Основные виды движений	Равновесие «Пойдем по мостику»;	Прыжки из обруча в обруч.	Игровое упражнение «Быстрый мяч».	Ползание «Крокодильчики».

	Прыжки; Игровые упражнения «Мышки»; «Цыплята».	«Прокати мяч». Игровые упражнения «Пойдем по мостику»; «Побежим по дорожке»	Игровое упражнение «Проползи – не задень». Игровые упражнения – прыжки с мячами	Упражнение в сохранении равновесия «пробеги – не задень»; Игровые упражнения с мячом, прыжки с продвижение вперед.
Подвижные игры	«Догони мяч» «Мой веселый звонкий мяч»; «Бегите ко мне»	«Ловкий шофёр»; «Поезд»; «Кот и воробышки»; «Найди свой домик»	«Зайка серый умывается»; «Поезд»; «Найдем игрушку».	«Кот и воробышки»; «Поймай комара»; «Догони мяч»; «По мостику»; «Наседка и цыплята».
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Игровое задание «Машины поехали в гараж»	Игра «Найдем зайку»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом»
НОЯБРЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	Ходьба по кругу. После	Ходьба в колонне по

	одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу к бегу.	одному, бег, руки в стороны. Ходьба и бег в чередовании.	ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну сторону, затем в другую.	одному с выполнением заданий, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании.
ОРУ	С ленточками	С обручем	Без предмета	С флажками
Основные виды движений	Равновесие «В лес по тропинке»; Прыжки «Зайки – мягкие лапочки». Игровые упражнения – лазания, с мячом, «Пробеги по мостику»	Прыжки «через болото». Прокатывание мячей «Точный пас»; Игровые упражнения – ходьба из обруча в обруч, прыжки - «Из ямки в ямку».	Игровое задание с мячом «Прокати – не задень»; «Проползи – не задень»; Игровые упражнения «Перепрыгни ручеек»; «Прокати мяч до кегли и сбей ее».	Ползание «Паучки». Упражнения в сохранении равновесия. Игровые упражнения - «Проползи в ворота»; «Доползи до зайки» - лазание под дугу.
Подвижные игры	«Ловкий шофёр»; «Мыши в кладовой»; «Поезд»	«Мыши в кладовой»; «Поймай комара»; «Кот и мыши».	«По ровненькой дорожке»; «Поймай комара»; «Кот и мыши»	«Поймай комара»; «Пузырь».
Малоподвижные игры	«Найдем зайчонка»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному за «комаром»

ДЕКАБРЬ

Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; сохранении равновесия при ходьбе по доске.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег проводятся в чередовании	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.
ОРУ	С кубиками	С мячом	С кубиками	Без предметов
Основные виды движений	Равновесие. Игровое упражнение «Пройди не задень». Игровое упражнение прыжки «Лягушки - попрыгушки». Игровые упражнения – «Пролезь в норку», «Пройди по дорожке»; «Перешагни через кубик»	Прыжки со скамейки (высота 20 см.) на резиновую дорожку или мат. Прокатывание мячей друг другу. Игровые упражнения – «Пройди по мостику»; «С кочки на кочку», «Попади в корзинку»	Прокатывание мяча между предметами. Ползание под дугу «Проползи не задень». Игровые упражнения - спрыгивание со скамейки, прокатывание мяча между предметами.	Ползание по скамье с опорой на ладони и колени «Жучки на бревнышке»; Равновесие: «Пройдем по мостику» Игровые упражнения – с мячом.
Подвижные	«Коршун и	«Найди свой домик»;	«Лягушки»;	«Птица и птенчики»;

игры	птенчики»; «Прокати и догони»; «Поймай мяч»	«Наседка и цыплята»; «Пузырь»	С прыжками и бегом	«По ровненькой дорожке»; «Лягушки»;
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».	Ходьба в колонне по одному	«Найдем лягушонка»	«Найдем птенчика»
		ЯНВАРЬ		
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между пердметами; в прокатывании мяча, развивать ловкость и глазомер.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
Вводная часть		Ходьба и бег в колонне по одному. Равновесие. Прыжки.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. Прокатывание мяча большого диаметра.	Ходьба в колонн по одному с выполнением заданий. Ползание под дугу. Равновесие.
ОРУ		С платочком	С кубиком	Без предметов
Основные виды движений		Прыжки из обруча в обруч. Ползание, не касаясь руками пола под дугой, ходьба по доске, прыжки через шнур.	Равновесие «Пройди – не упади». Прыжки «из ямки в ямку»; Игровые упражнения – «Мышки вылезли из норки»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Лягушки» - остановиться, присесть, руки на колени. По сигналу «Бабочки» - встать и махать руками. Ходьба по доске.

				Катание мяча между 2-мя линиями, в ворота, друг другу. Лазания под шнур, не касаясь руками пола. Упражнения – ходьба по доске, прыжки со скамейки, с мячом – катание в ворота.
Подвижные игры		«Пройди не упади», «Из ямки в ямку», «Великаны», «Коршун и цыплята».	«Коршун и цыплята»; Игры с бегом и прыжками	«Птица и птенчики»; «Наседка и цыплята»; «Лохматый пес»
Заключительная часть		Ходьба в колонне по одному.	«Пузырь»	Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ

Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба	Ходьба в колонне по одному, бег - высоко поднимая колени,	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; по

	примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.	переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	правой и левой ногой. Бег врассыпную.	сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.
ОРУ	С кольцом	С малым обручем	С мячом	Без предмета
Основные виды движений	Равновесие. Прыжки. Игровые упражнения – подлезание – мышки, кролики, ходьба по доске.	Прыжки на полусогнутых ногах «Весёлые воробышки». Прокатывание мяча между предметами «Ловко и быстро!». Игровые упражнения – ходьба по доске, перешагивание, прыжки.	Бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур. Игровые упражнения – «из ямки в ямку»; Катание мячей, бросание мешочков.	Лазанье под дугу в группировке «Под дугу» Ходьба по скамье, сохраняя равновесие. Игровые упражнения – бросание мяча вдаль, катание мячей, подлезание под дугу.
Подвижные игры	«Найди свой цвет» «Мышки»; «Поезд»	«Воробышки в гнёздышках»	«Кот и воробышки» «Лягушки» «Поезд»	«Лягушки» - (прыжки) «Поезд»
Заключительная часть	Игра м/п по выбору детей	«Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	«Найдем лягушонка»
Март				
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в	Упражнять детей в ходьбе и беге	Развивать умение действовать по сигналу.	Развивать координацию движений в ходьбе и

	сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	врассыпную; разучить прыжки в длину с места; Развивать ловкость при прокатывании мяча.	Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
Вводная часть	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба и бег между предметами.
ОРУ	С кубиками	Без предмета	С мячом	Без предмета
Основные виды движений	«Ровным шажком»; Прыжки «Змейкой» Игровое упражнение – лазание под шнур, перепрыгивание через шнур, метание.	Прыжки «Через канавку» Катание мячей друг другу «Точно в руки» Игровые упражнения – ходьба по шнуру, ходьба по скамейке, катание мячей.	«Брось - поймай» Ползание на повышенной опоре Игровые упражнения – прыжки через шнуры, прыжки с высоты, игры с мячами.	Ползание на четвереньках «Медвежата» Ходьба по скамье свободно балансирую руками (равновесие) Игровые упражнения – лазание под шнур, ходьба и бег по дорожке, перепрыгивание через две линии, метание мячей.
Подвижные	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый	«Автомобили»

игры	«Наседка и цыплята»	«Найди свой домик» «Лягушки»	умывается» «Кролики» «Лягушки»	«По ровненькой дорожке» «Поезд» «Птица и птенчики»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем зайку?»	Ходьба в колонне по одному - «Автомобили поехали в гараж»
АПРЕЛЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу и бег между предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
Вводная часть	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу физ. инструктора: «Жуки полетели!» - дети разбегаются по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину, двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу физ. инструктора: «Великаны!» - ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Ходьба в колонне по одному. По заданию физ. инструктора: на слово «воробьи» - остановиться и сказать «чик – чирик»; продолжение ходьбы на слово «лягушки» - присесть, положить руки на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в

				ходьбе и беге чередуются.
ОРУ	С кубиками	С косичкой (короткий шнур)	Без предмета	С обручем
Основные виды движений	Равновесие. Прыжки «Через канавку» Игровые упражнения – подлезания под шнур, перепрыгивание через шнур, бросание мячей.	Прыжки из кружка в кружок Прокатывание мячей «Точный пас». Игровые упражнения – ходьба по скамейке, перешагивание через предметы, прокатывание мячей.	Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. Ползание по скамейке «Медвежата» Игровые упражнения – прыжки через шнуры, прокатывание мячей, пролезание между кеглями	Ползание «Проползи, не задень» Ходьба боком по мостику(равновесие). Игровые упражнения – пролезание под дугу, ходьба и бег по дорожке.
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке» «Поезд» «Воробышки и кот»	«Мы топаем ногами»	«Огуречик, огуречик» «Сбей кеглю» «Воробышки и кот»
Заключительная часть	«Найдем лягушонка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
МАЙ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колоне по одному; ходьба и бег	Ходьба и бег в колонне по одному и между	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную

	врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	предметами.	чередуются несколько раз.	по всему залу.
ОРУ	С кольцом	С мячом	С мячом	Без предметов
Основные виды движений	Равновесие. Прыжки через шнуры. Игровые упражнения – прыжки через шнуры, прокатывание мячей, пролезание между кеглями	Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча друг другу. Игровые упражнения – ходьба по скамейке, перешагивание через предметы, прокатывание мячей.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке. Игровые упражнения – ходьба по шнуру, ходьба по скамейке, катание мячей.	Лазание на наклонную лесенку. Ходьба по доске, положенной на пол; Игровые упражнения – «из ямки в ямку», катание мячей, бросание мешочков
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и кот»	«Огуречик, огуречик»; «Воробышки и кот»	«Коршун и наседка»; «Коршун и наседка»; «Огуречик - огуречик».
Заключительная часть	«Где спрятался мышонок»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности **Средняя группа** **СЕНТЯБРЬ**				
Занятия Этапы занятий	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; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному; на носках. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета, Упражнять в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазание под шнур.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной плоскости.
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка равнения. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Перестроение в три колонны.	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному.
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С малым обручем
Основные виды движений	Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». Ходьба между линиями	Прыжки достань до предмета. Прокатывание мячей друг другу. Прыжки на двух ногах.	Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2м. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. Бросание мяча в верх и	Лазание под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба на носках по доске с перешагиванием через предметы.

	Прыжки на двух ногах	Ползание на четвереньках	ловля его двумя руками. Лазание под дугу. Прыжки на двух ногах между кубиками.	Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
Подвижные игры	«Найди себе пару» «Найдем воробушка»	«Самолеты» "Найди себе пару	«Огуречик, огуречик...» "Воробушки и кот"	«У медведя во бору» "Где постучали?"
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Где постучали?»
ОКТЯБРЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижение вперед.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры. Ходьба по	Ходьба и бег в колонне по одному, затем врассыпную. Построение в 3 колонны.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыную.

	гимнастической скамейке. Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед.			
ОРУ	С косичкой (короткий шнур)	Без предметов	С мячом	С кеглей
Основные виды движений	Прыжки на двух ногах. Мяч через шнур(сетку). Кто быстрее доберется до кегли.	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча между предметами. Подбрось - поймай мяч. Кто быстрей.	Прокатывание мяча в прямом направлении. Лазание под шнур. Прыжки на двух ногах. Подбрасывание мяча двумя руками.	Подлезание под дугу. Равновесие. Прыжки на двух ногах между предметами. Лазание под дугу. Прокатывание мяча
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному как мышки.	Ходьба в колонне по одному- «автомобили поехали в гараж»	«Угадай где спрятано?»	«Угадай, кто позвал?
НОЯБРЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.

Вводная часть	Ходьба и бег между кубиками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал изменить направление; ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе, переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную – по сигналу остановиться и принять какую – либо позу (повторить 2-3 раза).
ОРУ	С кубиками	Без предметов	С мячом	С флажками
Основные виды движений	Равновесие. Прыжки на двух ногах. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий Бросание мяча вверх.	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу. Прыжки на двух ногах между предметами. Перебрасывание мяча	Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке. Ползание в шеренгах в прямом направлении. Прыжки на двух ногах между предметами.	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах. Упражнение пингвины с мешочком между колен. Кто дальше бросит.
Подвижные игры	«Салки»	«Самолёты»	«Лисы и куры» «Салки»	"Цветные автомобили" «Летает – не летает»
Заключительная часть	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

ДЕКАБРЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать	Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить

	беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала, ходьба и бег врассыпную; по сигналу построение по одному.	Ходьба и бег в колонне по одному; построение в шеренгу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую – либо позу. Перебрасывание мячей друг другу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую – либо позу. Ходьба и бег повторяются.
ОРУ	С платочками	С мячом	Без предметов	С кубиками
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо. Прыжки через 4-5 брусков, со взмахом рук. Ходьба по шнуру, положенному по кругу Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров Прокатывание мячей между предметами.	Прыжки со скамейки (20см). Прокатывание мячей между набивными мячами. Прыжки со скамейки (25см). Прокатывание мячей между предметами. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см).	Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке

			Ходьба между предметами с перешагиванием.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием.
Подвижные игры	«Лиса и куры» «Краски»	«Поезд»	«Зайцы и волк» «Ручеёк»	«Птички и кошка»
Заключительная часть	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
ЯНВАРЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задерживая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному «Змейкой», между предметами, ходьба с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего. Бег врассыпную.

ОРУ	С обручем	С мячом	С косичками	С обручем
Основные виды движений	Равновесие - ходьба по канату. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подбрасывание мяча в верх.	Прыжки со скамейки (25см). Перебрасывание мячей друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.	Отбивание мяча о пол. Ползание по гимнастической скамейке. Прокатывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура.	Лазанье под шнур боком, не касаясь пола. Ходьба по скамейке с мешочками на голове. Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд.
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки» «Гори, гори ясно!»	«Автомобили» «Лошадки»
Заключительная часть	«Найдем кролика!»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
ФЕВРАЛЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
Вводная часть	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по

	одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами; ходьба и бег врассыпную. Построение в 3 колонны.	одному, на сигнал «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. Сделать несколько повторений.	одному; по сигналу дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	одному. По сигналу ведущий ведет через середину зала, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.
ОРУ	Без предмета	На стульчиках	С мячом	С палкой
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Прыжки через бруски. Ходьба через набивные мячи, высоко поднимая колени. Прыжки через шнур Перебрасывание мячей друг другу.	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей между предметами. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Прокатывание мячей друг другу. Ходьба на носках.	Перебрасывание мячей друг другу Ползание по скамье на четвереньках. Метание мешочков в вертикальную цель. Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени.	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие- ходьба через набивные мячи, высоко поднимая колени. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге.
Подвижные игры	«Котята и щенята» «Перелёт птиц»	«У медведя во бору»	"Воробышки и автомобиль" «Ляпка»	«Перелёт птиц»
Заключительная	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по

часть		одному.	одному.	одному.
МАРТ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу врассыпную.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу высоко поднимая колени, руки на поясе.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться.
ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками
Основные виды движений	Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. Прыжки на двух ногах	Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур. Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча	Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по доске.

	через шнур справа, слева. Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.	через шнур двумя руками из-за головы. Прокатывание мяча друг другу.	коленях. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине. Ходьба по скамейке с мешочками на голове.	Прыжки на двух ногах через шнуры. Лазание по гимнастич. стенке с передвижение по третьей рейке. Ходьба по доске на носках. Прыжки на двух ногах через шнуры.
Подвижные игры	«Перелёт птиц» «Море волнуется»	«Бездомный заяц»	«Самолёты»	«Охотник и зайцы»
Заключительная часть	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.	«Найдем зайку»
АПРЕЛЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по сигналу	Ходьба в колонне по одному, переход в ходьбу	Ходьба в колонне по одному. По сигналу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег

	дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски; бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	по кругу, взявшись за руки, замыкая круг. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	«Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками – «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	врассыпную; по сигналу «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.
ОРУ	Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой
Основные виды движений	Ходьба по доске с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через препятствия. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Метание мешочков в горизонтальную цель.	Прыжки в длину с места Метание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места Метание мяча в вертикальную цель. Отбивание мяча одной рукой.	Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. Прыжки на двух ногах.	Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Совушка»	«Птички и кошка»
Заключительная часть	«Угадай, кто позвал»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
МАЙ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Повторить ходьбу и бег с повторением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе; бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба в полуприсяде (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.
ОРУ	Без предметов	С кубиком	Без предметов	С палкой
Основные виды движений	Ходьба по доске, лежащей на полу приставляя пятку к носку. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием	Прыжки в длину с места через шнур. Перебрасывание мячей друг другу. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах вместе. Перебрасывание мячей друг другу в парах. Метание мешочков на	Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на	Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё. Равновесие- ходьба по

	по середине. Прыжки в длину с места через шнуры. Прокатывание мяча между кубиками змейкой.	дальность.	ладони и ступни. Прыжки через короткую скакалку.	доске.
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Затейники»	«Зайцы и волк»	«Котята и щенята»
Заключительная часть	Игра по выбору детей	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем зайца»	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности **Старшая группа** **Сентябрь**				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасыванием мяча.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках на высоту и ловкость в бросках мяча верх.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча верх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, ходьба на носках, пятках. Бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, руки на поясе, непрерывный бег в чередовании с ходьбой.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу в медленном темпе. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой.
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой
Основные виды движений	Ходьба по скамейке. Прыжки на двух ногах	Прыжки на двух ногах. Броски малого мяча	Ползание по скамейке с опорой на ладони и	Пролезание в обруч боком.

	между предметами. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах с продвижение в перед. Броски мяча о пол между шерengами.	вверх двумя руками. Бег в среднем темпе 1,5 минуты. Прыжки в высоту с места. Броски мяча в верх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	колени. Ходьба по канату боком. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши. Перебрасывание мячей. Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени. Ходьба по канату боком мешочком на голове.	Ходьба с перешагиванием через препятствие. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Пролезание в обруч. Ходьба с перешагиванием через бруски с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах 4м.
Подвижные игры	«Мышеловка» «Ручеёк»	«Фигуры»	«Удочка» «Ловишки»	«Мы весёлые ребята»
Заключительная часть	«У кого мяч?»	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
ОКТЯБРЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча.	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.

		перебрасывании мяча.		
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному; переход на ходьбу.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, по сигналу «поворот» колонна поворачивает в другую сторону. Бег с перешагиванием через бруски.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу «Аист!» дети должны встать на одну ногу, при слове «Зайцы!» - выполнить 3 прыжка подряд.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал «Поворот!» - дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал «Поворот!» - также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба в чередовании.
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке боком. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом,	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Броски мяча друг другу из - за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывая меча друг другу на расстоянии 2,5м.	Метание мяча в горизонтальную цель. Подлезание под дугу прямо и боком. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Метание мяча в горизонтальную цель. Подлезание на четвереньках между предметами. Ходьба по	Пролезание в обруч боком. Ходьба по гимнастической скамейке через предмет. Прыжки на двух ногах на мат. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической

	перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах через шнуры справа и лева. Передача мяча двумя руками от груди.	Ползание на четвереньках через препятствие(скамейку).	гимнастической скамейке боком приставным шагом.	скамейке, присесть на середине и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие 20см.
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси- лебеди»
Заключительная часть	«У кого мяч?»	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
НОЯБРЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывания мяча.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь в перед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умении ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения. Бег между кеглями. Ходьба и бег чередуются. Перестроение	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду инструктора «Фигуры!» -

	одному, по сигналу ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями; обычная ходьба в колонне по одному.	в колонну по два, а затем в колонну по три.	движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.	дети останавливаются и изображают кого – либо.
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С мячом	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Переброс мяча двумя руками с низу друг другу. Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. Прыжки по прямой,2 прыжка на правой и 2 прыжка на левой. Перебрасывание мячей друг другу из за	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. Ползание на животе по гимнастической скамейке. Ведение мяча продвигаясь в перед шагом. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ползание на четвереньках подталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе.	Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед. Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени. Ходьба на носках между набивными мячами.	Подлезание под шнур боком. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге 5м. Подлезание под шнур прямо и боком. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ходьба между предметами на носках.

	головы.			
Подвижные игры	«Пожарные на учении» «Найдем жучка»	«Не оставайся на полу»	«Удочка» «Медведи и пчелы»	«Пожарные на учении»
	«Сделай фигуру»	«У кого мяч»	«Летает - не летает»	Игра по выбору детей
ДЕКАБРЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке и ведении мяча между предметами.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнение с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную, в лазанье на стенку; в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Идут по кругу, по сигналу «Поворот!» - идут в	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивать ловкость и глазометр, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал .

		другую сторону. Переходят на бег в обе стороны. Перестроение в колонны.		
ОРУ	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по наклонной доске боком. Прыжки на двух ногах через бруски. Броски мяча друг другу из-за головы. Ходьба по наклонной доске прямо с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мячей друг другу.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед. Броски мяча в верх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки попеременно на правой и левой ноге 5м. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. Прокатывание набивного мяча.	Перебрасывание мяча большого диаметра. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками с низу и ловля с хлопком в ладоши. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах между предметами. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком зажатым между колен.
Подвижные игры	«Ловишка с ленточками»	«Не оставайся на полу» «Охотники и зайцы»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»

Заключительная часть	«Сделай фигуру».	«У кого мяч»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
ЯНВАРЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на стенку, не пропуская реек.
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, образовать круг. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, ходьба в лево и бег в левую сторону.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде инструктора; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.
ОРУ	С кубиком	Со шнуром	Без предметов	С обручем
Основные виды	Ходьба и бег по	Прыжки в длину с места.	Перебрасывание мячей	Лазание на

движений	наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Броски мяча в шеренгах.	Проползание под дугами на четвереньках подталкивая мяч. Броски мяча вверх. Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу 2,5м.	друг другу 3м. Пролезание в обруч боком. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с руками на поясе. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол. Пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе. Ведение мяча. Ходьба по гимнастической скамейке с руками за головой. Прыжки через шнуры на двух ногах. Ведение мяча.
Подвижные игры	«Медведи и пчёлы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»
Заключительная часть	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.	«Мячик кверху»
ФЕВРАЛЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; врассыпную; закреплять навык	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазание на стенку. Не пропуская реек;

	до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча о землю.	вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.	упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. На сигнал инструктора ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1.5 мин. В умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал инструктора.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за инструктором между предметами и с изменением направления движения до 2 мин.; ходьба врассыпную.
ОРУ	С палкой	С большим мячом	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через бруски. Бросание мяча в корзину 2м. Бег по гимнастической скамейке.	Прыжки в длину с места. Отбивание мяча о пол одной рукой продвигаясь в перед. Подлезание под дугу, не касаясь пола в группировке 40см. Прыжки в длину с места. Ползание на	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой 2,5м. Подлезание под палку 40см. Перешагивание через шнур 40 см. Ползание по	Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Отбивание мяча в ходьбе 8м.

	Прыжки через бруски правым и левым боком. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	четвереньках между набивными мячами. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками 2м.	гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба на носках между кеглями.	Ходьба по скамейке руки за головой. Бросание мяча в верх и ловля его одной рукой.
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу» «Лягушка»	«Мышеловка» «Гуси-лебеди»	«Гуси-лебеди»
	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
МАРТ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по скамейке, в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. ходьба и бег по кругу с изменением	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: частые удары бубна –	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; ходьба парами, перестроение в колонну

	для рук во время ходьбы; бег врассыпную.	направления движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.	дети выполняют короткие семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.	по одному в движении; ходьба и бег врассыпную.
ОРУ	С малым мячом.	Без предмета	С кубиком	С обручем
Основные виды движений	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола.. Ходьба по канату боком. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой 5м.	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседание посередине. Прыжки в право и лево через шнур с продвижением вперёд. Ползание по скамейке на четвереньках. Ходьба по скамейке, посередине медленно повернуться кругом и идти дальше. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	Лазание под шнур боком. Метание мешочков в горизонтальную цель 3м. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. Метание мешочков в горизонтальную цель 3м. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Ходьба с перешагивание через набивные мячи попеременно правой и левой ногой.
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Медведи и пчелы»	«Стоп»	«Не оставайся на полу» «Караси и щука»

Заключительная часть	«Море волнуется»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
АПРЕЛЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; Упражнять в прокатывании обручей.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30-40 см. один от другого)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перешагиванием через кубики.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин. в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).
ОРУ	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической	Прыжки через короткую скакалку на месте,	Метание мешочков в вертикальную цель	Лазание на гимнастическую стенку.

	скамейке руки в стороны. Прыжки через бруски. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. Ходьба по скамейке с передачей мяча на каждый шаг пред собой. Прыжки на двух ногах 2м с перепрыгиванием через предмет с снова прыжки. Броски малого мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками.	вращая вперед. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком. Прыжки на месте через короткую скакалку с продвижением вперед 8м. Прокатывание обручей друг другу 3м. Пролезание в обруч.	2,5м. Ползание по прямой с переползанием через скамейку. Ходьба по скамейке с перешагивание через предметы. Метание мешочков в вертикальную цель 3м. Ходьба по скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.	Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь в перед. Ходьба по канату боком приставным шагом. Перепрыгивание через шнур в право и влево, продвигаясь в перед. Ходьба на носках между мячами.
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Стой»	«Удочка»	«Горелки»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай, чей голосок?»

МАЙ

Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по скамейке на животе; повторить прыжки между

	опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	в перебрасывании мяча.	упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	предметами.
Вводная часть	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал – ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; игровое упражнение «Быстро в колонны».
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах с продвижением в перед. Броски мяча о стенку и ловля его двумя руками 2м. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине. Прыжки попеременно на правой и левой ноге 5м.	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Ползание по прямой на ладонях и ступнях. Прыжки в длину с разбега. Забрасывание мяча в корзину. Лазание под дугу.	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Лазание в обруч прямо и боком в парах. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Ползание по скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями. Ползание по скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно 5м.
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»
Заключительная часть	«Что изменилось?»	«Найди и промолчи»	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному с ловким водящим-щукой.

Содержание организованной образовательной деятельности

Подготовительная группа

СЕНТЯБРЬ

Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при перебросе мяча.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной с чётким фиксированием поворотом; повышать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнения на переползание по скамейке.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу инструктора. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала(площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу инструктора. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.
ОРУ	Без предмета	С флажками	С малым мячом	С палками
Основные виды	Ходьба по	Прыжки с доставанием	Подбрасывание мяча	Ползание по скамейке

движений	гимнастической скамейке прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. Ходьба по гимнастической скамейке боком перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Переброска мячей из-за головы.	до предмета. Перебрасывание мяча через шнур друг другу. Лазание под шнур. Прыжки на двух ногах между предметами. Переброс мяча стоя в шеренгах. Упражнение «Крокодил»	одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на животе. Ходьба по скамейке. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по скамейке с поворотом на середине.	на ладонях и коленях. Ходьба по скамейке, присесть на середине и хлопнуть в ладоши. Прыжки из обруча в обруч. Лазание в обруч правым и левым боком. Ходьба боком приставным шагом перешагивая через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.
Подвижные игры	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись» «Горелки»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	«Летает - не летает»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

ОКТЯБРЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге

	на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному с изменением направления, бег – перепрыгивая через предметы.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора; бег в умеренном темпе.
ОРУ	Без предмета	С обручем	С гимнастической палкой	С мячом
Основные виды движений	Ходьба по скамейке, руки за головой, посередине присесть и идти дальше. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски малого мяча в верх и ловля его двумя руками. Ходьба по скамейке	Прыжки с высоты на мат. Отбивание мяча одной рукой. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. Прыжки с высоты 40см на мат. Отбивание мяча одной	Ведение мяча по прямой. Ползание по скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Ведение мяча между предметами. Ползание на четвереньках по прямой подталкивая головой	Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Ходьба по скамейке хлопая в ладоши перед

	боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его с права и слева. Переброска мячей.	рукой с забрасыванием в кольцо. Лазанье в обруч.	набивной мяч. Ходьба по рейке скамейки с руками за головой.	собой и за спиной на каждый шаг. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами в конце прыгнуть в обруч. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Удочка»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»	«Летает - не летает»	Ходьба в колонне по одному.
НОЯБРЬ				
Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами; повторить ведение мяча с продвижение вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	Закреплять навык ходьбы со сменой между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную.

	движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	инструктора; Бег с перепрыгивание через предметы.	чередовании и с выполнением различных упражнений.	Ходьба с изменением направления движения, по сигналу инструктора выполнение поворотов, прыжков направо(налево).
ОРУ	Без предметов	С короткой скакалкой	С кубиком	Без предметов.
Основные виды движений	Ходьба по канату боком и приставным шагом. Прыжки на двух ногах через шнуры. Эстафета с мячом. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге. Броски мяча в корзину двумя руками.	Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед. Ползание на скамейке на ладонях и ступнях с мешочком на спине. Броски мяча друг другу. Прыжки через короткую скакалку. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах.	Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. Лазание под дугу. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами. Метание мешочков в горизонтальную цель 3-4м. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	Лазание на гимнастическую стенку. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки в перед. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. Ползание по гимнастической стенке. Ходьба на носках на

				уменьшенной площади. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Фигуры»	«Перелёт птиц»	«Фигуры»
Заключительная часть	«Угадай, чей голосок?»	Ходьба в колонне по одному.	«Летает - не летает»	Ходьба в колонне по одному.
ДЕКАБРЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге врассыпную; В сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорение и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорение и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке по медвежьи; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
Вводная часть	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким семенящим шагом, руки	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу. Ходьба в колонне по одному за ведущим между

		на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.		постройками из снега в среднем темпе.
ОРУ	Без предметов в парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивание через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Ходьба по скамейке, руки на пояс, присесть с выносом рук в перед подняться и идти дальше. Переброска мячей друг другу. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура с продвижением вперед.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Передача мяча в колонне. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. Прыжки на ногах между предметами. Прокатывание мяча между предметами. Ползание под шнур правым и левым боком.	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на животе. Ходьба по рейке скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.	Ползание по гимнаст.скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по скамейке приставным шагом. 3Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. Прыжки через короткую скакалку с продвижением в перед.
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробышки»	«Хитрая лиса»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному.

ЯНВАРЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу, врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнения с мячом и ползании по скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранения равновесия и в прыжках.
Вводная часть			Ходьба в колонне по одному, по команде инструктора выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.
ОРУ	С палкой	С кубиком	С малым мячом	Со скакалкой
Основные виды движений	Ходьба по рейки скамейки с мешочком на голове. Прыжки через препятствие с энергичным взмахом рук. Проведение мяча с	Прыжок в длину с места. «Поймай мяч». Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. Прыжок в длину с	Подбрасывание малого мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками. Лазание под шнур правым и левым боком. Ходьба по скамейке боком приставным	Ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ходьба по двум скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку.

	одной стороны зала в другую. Ходьба по скамейки на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами не задевать их.	места. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. Ползание на скамейке на ладонях и коленках с мешочком на спине.	шагом с перешагиванием через кубики. Переброска мячей друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазание под шнур и сова на четвереньки. Ходьба на носках между предметами с руками на поясе.	Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по рейке скамейке, руки за голову. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
Подвижные игры	«День и ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.

ФЕВРАЛЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в переменном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.

	упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.		на сохранения равновесия с выполнением задания.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров», «Быстро по местам». Построение в шеренгу.	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке.	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. Перепрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении. Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет инструктора. Игровое задание «Шире шаг».	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Построение в две шеренги.
ОРУ	С обручем	С палкой	Без предмета	С большим мячом
Основные виды движений	Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах через шнуры. Ходьба по рейке скамьи приставляя пятку к носку.	Подскоки на правой и левой ноге попеременно с продвижением в перед. Переброс мяча друг другу Лазанье под дугу прямо и боком. Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание между предметами на коленях	Лазанье на гимнастическую стенку. Ходьба парами по двум скамьям. Метание мешочков в вертикальную цель. Лазанье на гимнастическую стенку. Ходьба по скамье с перешагиванием набивные мячи. Метание мешочков в	Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по скамье с хлопками перед собой и за спиной. Прыжок из обруча в обруч. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт.

	Прыжки между предметами. Передача мяча друг другу в группах.	и ладонях. Переброс мяча в парах.	горизонтальную цель.	Ходьба по скамье с мешочком на голове. «Передал – садись»
Подвижные игры	«Ключи» «Гори, гори ясно!»	«Не оставайся на земле»	«Не попадись» «Ручеёк»	«Жмурки»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай, чей голосок?»

МАРТ

Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Повторить ходьбу и бег с выполнение задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег врассыпную. Игровое упражнение «Бегуны».	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную. Игра с бегом «Мы веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба на носках, ходьба и бег врассыпную. Игра с бегом «Кто скорее до мяча».	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки - перебежки».

ОРУ	С малым мячом	С флажками	С палкой	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по скамейке навстречу друг другу. Прыжки ноги врозь-ноги вместе. Передача мяча в шеренге. Ходьба в колонне по одному по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением в перед. Эстафеты с мячом.	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. Прыжки через шнуры 3м. Переброска мячей в парах. Ползание на четвереньках по скамейке.	Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Ходьба между предметами змейкой с мешочком на голове.	Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Лазание под шнур прямо и боком. Передача мяча друг другу. Прыжки через короткую скакалку.
Подвижные игры	«Ключи»	«Затейники»	«Волк во рву»	«Совушка»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за волком.	Игра по выбору детей.

АПРЕЛЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
Вводная часть	Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу».	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. «Слушай сигнал».	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки».	Игровое задание «По местам».
ОРУ	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастических скамейках
Основные виды движений	Ходьба по скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренгах.	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. Ползание на четвереньках кто быстрее. Прыжки в длину с разбега.	Метание мешочков на дальность. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове с перешагиванием через	Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. Прыжки через шнуры на правой и левой

	Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки через короткую скакалку. Переброска мячей друг другу в парах.	Эстафета с мячом «Передал-садись»; Лазание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	предметы. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	ноге. Переброска мячей друг другу в парах. Упражнение с бегом «Догони пару»
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники»	«Салки с ленточкой»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании мяча о стенку.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора перестроение в пары по ходу движения (без	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу инструктора; ходьба и бег	Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба по кругу с поворотом в другую сторону в	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.

	остановки); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем режиме (продолжительность до 2 мин.); переход на ходьбу; повторить бег.	врассыпную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.	движении (без остановки); Ходьба и бег врассыпную.	
ОРУ	С обручем	С большим мячом	Без предметов	С палками
Основные виды движений	Ходьба по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед 10м. Броски малого мяча о стенку и ловля его после отскока. Ходьба по скамейке навстречу друг другу. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах между предметами.	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезание вперед прямо и боком. Прыжки в длину с разбега Метание мешочков в вертикальную цель. Ходьба между предметами с мешочком на голове.	Метание мешочков на дальность. Ходьба по рейке, скамейке приставляя пятку к носку. Ползание по скамейке на четвереньках. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. Лазание под шнур прямо и боком. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	Лазание по гимнастической стенке е с переходом на другой пролёт. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах между кеглями. Ползание по скамейке на четвереньках. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Ходьба с перешагиванием через предметы приставным шагом с мешочком на голове.
Подвижные игры	«Совушка»	«Горелки»	«Воробьи и кошка»	«Охотники и утки»
Заключительная часть	«Великаны и гномы»	«Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному.	«Летает – не летает»

III. Организация работы в образовательной области «Физическая культура» на 2021-2022 учебный год.

3.1. Перспективное планирование физкультурных развлечений на 2021-2022 учебный год.

	Младшая	**Средняя**	**Старше - подготовительная**
Сентябрь	**«Мы веселые друзья»** Спортивное развлечение 24.09.2021.	**«Веселые старты»** Спортивное развлечение 10.09.2021г.	**«Спортландия»** День здоровья 17.09.2021г.
Октябрь	**«Осень в гости к нам пришла»** Спортивное развлечение 22.10.2021	**«Осень в гости к нам пришла»** Спортивное развлечение 15.10.2021г.	**«Знатоки дорожных знаков»** Спортивно-игровое развлечение по ПДД 29.10.2021г.
Ноябрь	**«Я люблю спорт» -** спортивные игры и упражнения Спортивное развлечение 19.11.2021.	**«Я люблю спорт»** Спортивное развлечение 12.11.2021г.	**«Веселые старты»** Спортивное развлечение 26.11.2021г.
Декабрь	**«Здоровячки»** Спортивное развлечение 17.12.2021.	**«Здоровячки»** Спортивное развлечение 10.12.2021г.	**«Мы сильные и смелые»** Спортивно – развлекательная программа 24.12.2021г.
Январь	**«Веселый зоопарк»** Спортивное развлечение 21.01.2022.	**«Веселый зоопарк»** Спортивное развлечение 15.01.2022г.	**«В гостях у сказки» Развлечение** (совместно с библиотекой) 28.01.2022г.

Февраль	**«Зимние забавы»** Спортивный досуг 11.02.2022.	**«Зимние забавы»** Досуг на свежем воздухе 21.02.2022г.	**«Спорт, сила, здоровье»** Музыкально - спортивный праздник 25.02.2022г.
Март	**«В гостях у весны!»** Спортивное развлечение 18.03.2022.	**«В гостях у весны»** Спортивное развлечение 11.03.2022г.	**«В гостях у весны»** Спортивное развлечение 25.03.2022г.
Апрель	**«Физкульт-ура»** Спортивное развлечение 15.04.2022.	**«Малые Олимпийские игры»** День здоровья 22.04.2022г.	**«Физкульт-Ура!»** 29.04.2022г.
Май	**«Непослушные мячи»** Физкультурный досуг 20.05.2022.	**«Непослушные мячи»** Физкультурный досуг 13.05.2022г.	**«Родители и я – спортивная семья!»** Спортивные соревнования» 27.05.2022г.

IV. Оздоровительно–игровой час

Пояснительная записка

В период с 3 до 7 лет закладываются основы физического и психического здоровья человека. Поэтому дошкольное образовательное учреждение своей главной, стратегической задачей считает сохранение и укрепление здоровья детей, повышение качества медико-социальных условий, ведь ребёнок почти всю дневную часть суток проводит в детском учреждении.

Для этого используются все природные факторы: вода, воздух, солнце, земля (хождение босиком летом). Закаливающие мероприятия необходимо осуществлять круглый год, вид и методику можно менять в зависимости от сезона и погоды.

Проведение физкультурного занятия в форме оздоровительно-игрового часа способствует оптимизации физкультурно-оздоровительной работы благодаря удовлетворению витальной потребности ребенка в движении, оздоровлению посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемой в игровой форме.

Целью является формирование положительно-эмоциональных качеств, отношений, и устойчивых интересов к физической культуре, ориентация на здоровый образ жизни, а также для осуществления индивидуального подхода в работе с физически одаренными детьми дошкольного возраста.

Занятия состоят из комплекса подвижных игр и физических упражнений, подобранны в соответствии с возрастом детей, задачами физического развития Примерной основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и требованиями СанПиН к продолжительности занятий, ФГОС ДО.

Структура оздоровительно – игрового часа:

I. Оздоровительная разминка.

Подготавливает организм к физической нагрузке. В игровой форме используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки.

II. Оздоровительно – развивающая тренировка определённого вида физических умений и навыков.

Используются упражнения и игры, направленные на развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре.

Число заданий в первой и второй частях зависит от возраста детей, двигательной активности и умений. Для повышения интереса к выполнению заданных упражнений используются разные игры и игровые упражнения.

Доминирование игровых форм при проведении оздоровительно-игрового часа основывается на том, что игра является ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста.

Используются в работе с дошкольниками народные игры. Правильно организованные и систематически проводимые, они формируют характер, волю, воспитывают патриотические и интернациональные чувства.

4.1 Младшая группа

Месяц	Вид деятельности	Основные движения	Пособия
Сентябрь 1 неделя	Ходьба подгруппами и всей группой. Игровое упражнение «Птички машут	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: птичка,

	крыльями». Подвижная игра «Воробушки и автомобиль».		кольца
2 неделя	Ходьба подгруппами. Бег группой в прямом направлении. Подвижная игра «По тропинке».	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: шнур
3 неделя	Ходьба парами; Игра «По ровненькой дорожке»; Подвижная игра «Птички летают».	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: шнур, птичка
4 неделя	Игровое упражнение «Прокати мяч»; Подвижная игра «Зайка серенький сидит»; Игра «Поезд».	Катание мяча Подпрыгивание Движение в определённом направлении	Мячи Атрибуты: зайка
Октябрь 1 неделя	Ходьба парами; Игровое упражнение «Прыжки через шнур»; Подвижная игра «Принеси предмет».	Равновесие Прыжки с выполнением движений Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: шнур, игрушки
2 неделя	Бег подгруппами и всей группой; Игра «Через ручеёк»; Подвижная игра «По тропинке».	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: шнур, игрушки
3 неделя	Ходьба всей группой; Игровое упражнение «Подлезание под воротца»; Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч».	Равновесие Подлезание Бросание и ловля мяча	Ориентиры Атрибуты: воротца, мячи
4 неделя	Ходьба группой друг за другом; Подвижная игра «Догони мяч»; Игровое упражнение «Прыжки через шнур».	Равновесие Ходьба, бег Прыжки с выполнением движений	Ориентиры Атрибуты: шнур, мяч

Ноябрь 1 неделя	Ходьба по кругу, взявшись за руки; Бег друг за другом; Подвижная игра «По тропинке».	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: шнур
2 неделя	Ходьба подгруппами; Игровое упражнение «Прыжки на двух ногах через шнур»; Подвижная игра «Птички в гнёздышках».	Равновесие Прыжки Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: шнур, птичка
3 неделя	Ходьба с изменением темпа; Игровое упражнение «Ходьба по доске»; Подвижная игра «Мой весёлый мяч».	Ходьба, равновесие бросание и ловля мяча	Ориентиры Атрибуты: доска, мячи
4 неделя	Ходьба по кругу, взявшись за руки; Игровое упражнение «Перелезание через бревно»; Подвижная игра «Солнышко и дождик».	Равновесие Перелезание Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: бревно, солнышко, зонт
Декабрь 1 неделя	Ходьба с изменением темпа; Игровое упражнение «Ходьба по доске»; Подвижная игра «Догони меня».	Равновесие Ходьба, равновесие, бег.	Ориентиры Атрибуты: доска
2 неделя	Ходьба с переходом на бег и наоборот; Игровое упражнение «Перелезание через бревно»; Подвижная игра «Найди флажок».	Ходьба, бег Перелезание, ориентировка в пространстве	Ориентиры Атрибуты: бревно, флажок
3 неделя	Ходьба с изменением направлением; Игровое упражнение «Кружение»; Подвижная игра «Кто тише».	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры
4 неделя	Ходьба с переходом на бег и наоборот; Игра «По ровненькой дорожке»; Подвижная игра «Поезд».	Ходьба, бег Равновесие Разнообразное движение	Ориентиры Атрибуты: шнур
Январь 1 неделя	Ходьба врассыпную; Игра «Птички летают»; подвижная игра «Воробушки и автомобиль».	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: воробушек

2 неделя	Ходьба с изменением направлением; Игровое упражнение «Катание мяча»; Подвижная игра «Солнышко и дождик».	Равновесие Катание мяча Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: мячи, солнышко, зонт
3 неделя	Ходьба с переходом на бег и наоборот; Игровое упражнение «Подлезание под воротца»; Подвижная игра «Где звенит?».	Ходьба, бег Подлезание ориентировка в пространстве	Ориентиры Атрибуты: воротца, погремушка
4 неделя	Ходьба врассыпную; Бег в колоне по одному; Игровое упражнение «Лови мяч»; Подвижная игра «Догони меня».	Равновесие Бег Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: мячи
Февраль 1 неделя	Ходьба парами Игровое упражнение «Жучки»; Подвижная игра «Перешагни палку».	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: палка
2 неделя	Ходьба парами; Игра «Прыжки в длину»; Подвижная игра «Птички в гнёздышках».	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: птичка
3 неделя	Ходьба, взявшись за руки; Бег в прямом направлении; Подвижная игра «Воробушки и автомобиль».	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: птичка
4 неделя	Ходьба с изменением направлением; Игровое упражнение «Лазание по лестнице»; Подвижная игра «По тропинке».	Равновесие лазание Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: шнур, лестница
Март 1 неделя	Ходьба с обхождением предметов; Игровое упражнение «Кружение»; Подвижная игра «Заинька».	Равновесие Разнообразное движение	Ориентиры Атрибуты: кубики
2 неделя	Ходьба с переходом на бег и наоборот; Игровое упражнение «Вот, какие мы	Равновесие Ходьба, бег	Ориентиры Атрибуты: мячи, обручи

	большие»; Подвижная игра «Мяч в кругу».	равновесие бросание и ловля	
3 неделя	Ходьба с обхождением предметов; Игра «Через ручеёк»; Подвижная игра «Принеси предмет».	Равновесие подпрыгивание бег	Ориентиры Атрибуты: 2 шнура, кубики
4 неделя	Ходьба врассыпную; Игровое упражнение «Ходьба по скамейке»; Подвижная игра «Кошка и цыплята».	Равновесие Равновесие Ходьба, бег	Атрибуты: полумаски животных
Апрель 1 неделя	Ходьба с обхождением предметов; Игра «Часы идут»; Подвижная игра «Найди флажок».	Равновесие. Ориентировка в пространстве.	Ориентиры Атрибуты: флажок
2 неделя	Ходьба приставным шагом вперёд; игра «Зайка серенький сидит»; Подвижная игра «Через ручеёк».	Равновесие Движение в определённом направлении. Подпрыгивание.	Ориентиры Атрибуты: 2 шнура, зайка
3 неделя	Ходьба приставным шагом вперёд; Бег в колоне по одному; Подвижная игра «По тропинке».	Равновесие Бег	Ориентиры Атрибуты: шнур
4 неделя	Ходьба парами; Игра «Через ручеёк»; Подвижная игра «Флажок».	Равновесие подпрыгивание Разнообразное движение	Ориентиры Атрибуты: шнур, флажок
Май 1неделя	Ходьба приставным шагом вперёд; Игровое упражнение «Лазание по наклонной доске»; Подвижная игра «Солнышко и дождик».	Равновесие Бег	Ориентиры Атрибуты: наклонная доска, солнышко, зонт
2 неделя	Ходьба приставным шагом вперёд; Бег с изменением направления игра «Пройди по бревну»; Подвижная игра «В воротца».	Равновесие Бег Равновесие	Ориентиры Атрибуты: бревно
3 неделя	Ходьба с переходом на бег и наоборот;	Равновесие	Ориентиры

	Игра «Птички в гнёздышках»; Подвижная игра «Поезд».	Ходьба, бег Разнообразное движение	Атрибуты: птичка
4 неделя	Ходьба приставным шагом вперёд; Бег в колоне по одному; Подвижная игра «Воробушки и автомобиль».	Равновесие Бег	Ориентиры Атрибуты: птичка

4.2 Средняя группа

Месяц	**1 часть**	**2 часть**	**3 часть**
Сентябрь 1 неделя	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра «Птички и кошки» Игровое упражнение «Петушок»		
2 неделя	Работа со спортивными снарядами Подвижная игра «Пилоты» Игровое упражнение «Попади в обруч»		
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Мышка» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра «Огуречик» (бег) Подвижная игра «Мыши в кладовой» (ползание) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Воздушный шар»
4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Зайка» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра «Зайцы» (прыжки) Подвижная игра «Колпачок и палочка» (ходьба) Подвижная игра по желанию детей	Массаж ног «Молотки»

Октябрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Паучок» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра «Паук и мухи» (бег) Подвижная игра «Проползи в тоннель» (ползание) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Весёлые глазки»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Колобок» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра «Колобок и звери» (бег) Подвижная игра «Догони колобка» (мелкая моторика рук) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Пироги»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Петух» (с использованием корригирующих упражнений)	Русская народная игра «Петух» (бег) Подвижная игра «Бой петухов» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Дыхательная гимнастика «Петух»
4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь» (с использованием корригирующих упражнений)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Массаж стоп «Медведь»

Ноябрь 1 неделя	Логоритмика «Петушок»	«Кот и цыплятки» (бег) «Найди, где спрятано?» (ориентировка в пространстве) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Аромат цветка»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные цветы»	«Охотник и обезьянки» (метание) Подвижная игра «Водяной» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»
3 неделя	Психогимнастика Игра «Угадай настроение»	«Конфетки» (реакция на сигнал) «Весёлые и дружные» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»
4 неделя	«Дорожка здоровья»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для шеи «Сидит белка»
Декабрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные снежинки»	«Волшебные ёлочки» (бег) «Мяч через сетку» (бросание и ловля) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж биологически активных зон «Неболейка»

2 неделя	Образные перевоплощения (Изобразить быстрый поезд; летящий самолёт; сломанную машину; снежную горку)	«Удочка» (прыжки) Подвижная игра «Два Мороза» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Рыбки отдыхают»
3 неделя	Ритмический танец «Танец маленьких утят»	«Тучка и капельки» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая игра «Дождик»
4 неделя	Динамические упражнения «Звери на ёлке» (ходьба, подскоки, бег)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Массаж носа «Улитки» Упражнение на дыхание «Аромат цветка»
Январь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волк»	«Волк и олени» (бег) «Зайцы и волк» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Ветерок»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Кот»	«У медведя во бору» (бег) Речевая игра «Кот рябой» Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «На зелёной лужайке»
3 неделя	Логоритмика «Снежная баба»	«Снежная баба» (метание) «Найди себе пару» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая игра «Лепим зайчика»
4 неделя	Психогимнастика «Выливание из кувшинчика»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	«У кого какая песенка?» Пальчиковая гимнастика **Самомассаж:** «Здоровые ушки» (уши)

Февраль 1 неделя	«Дорожка здоровья»	«Цветные автомобили» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Кинезиологическое упражнение «Глазки»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе « Бравые солдаты»	«Зайка серый умывается» (прыжки) «Самолёты» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Моя бабушка»
3 неделя	Психогимнастика Игра «Зеркало настроения»	Игра - соревнование «Кто быстрее?» (бег) «Кто дальше?» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «На полянке»
4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстроногие зайчата»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»
Март 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Шустрые котята»	Полоса препятствий (бег, прыжки) Подвижная игра «Мыши в кладовой» (подлезание) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Добрый день!»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Лиса»	Подвижная игра «Лиса в курятнике» (прыжки) Игра малой подвижности «Семь сыновей»	Пальчиковая игра «Весна»

		Подвижная игра по желанию детей	
3 неделя	Коммуникативная игра «Здравствуй, друг!» Логоритмика: «Петушок»	«Мыши в норке» (бег, подлезание) Подвижная игра «Подарки» (ходьба) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Пироги»
4 неделя	Психогимнастика: «Доброта»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Я вижу!»
Апрель 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчёлка»	«Пчёлки и цветы» (бег, реагирование на сигнал) «Перелёт птиц» (лазание) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Аромат цветка»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты»	«Земля – небо» (бег) «Кегли» (катание шара) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Сбил – сколотил»
3 неделя	Динамическая пауза «Мартышки»	«Ровным кругом» (ходьба) «пастух и стадо» (ползание) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Сладкий сон» (колыбельная)

4 неделя	Ритмика «Вместе весело шагать»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Массаж спины «Свинки»
Май 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Золотая рыбка»	Подвижная игра «Совушка» (бег) Подвижная игра «Бегуны, прыгуны, скакуны…» (прыжки, подскоки, бег) Подвижная игра по желанию детей	Логопедическая гимнастика
2 неделя	Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба)	«Ловишки» (бег) «Котята и щенята» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Муха»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Лягушка»	Подвижная игра «Раз, два, три…насекомое замри!» (бег) Подвижная игра «Лягушка и цапля» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая игра «Салат» Релаксация «Цветок»
4 неделя	Психогимнастика Игра «Зеркало настроения»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Воздушный шар»

4.3. Старшая группа

Месяц	1 часть	2 часть	3 часть
Сентябрь 1 неделя	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра «Ловишка в кругу»		
2 неделя	Работа со спортивными снарядами Подвижная игра «Огородники»		
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Бабочка» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра «Раз, два, три волшебный цветок замри!» (ходьба) Подвижная игра «Цветы и бабочки» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Аромат цветка»
4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Воробей» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра «Кот и воробьи» (прыжки) Подвижная игра «Овощи – фрукты» (с мячом) Подвижная игра по желанию детей	Массаж лица «Воробей»
Октябрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног (с использованием корригирующих упражнений)	Эстафета «Рассортируй фрукты и овощи» (бег) Подвижная игра «Сад – огород» (мелкая моторика рук) Подвижная игра по	Массаж шеи «Лук»

		желанию детей	
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра «Медведи и пчелы» (бег, лазанье) Подвижная игра «Теремок» (хороводная) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Мышка» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра «Мышеловка» (бег, подлезание) Подвижная игра «Не попадись» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Дыхательная гимнастика «Ветер»
4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног (с использованием корригирующих упражнений)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Кукушка»
Ноябрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Весёлые поросята»	Подвижная игра «Поросята и волк» (бег) Подвижная игра «Кто лучше прыгнет?» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация « На полянке»

2 неделя	Динамическая пауза «Мартышки»	Подвижная игра «Медведь» (бег) Подвижная игра «Кто скорее доберётся до флажка?» (лазанье) Подвижная игра по желанию детей	**Самомассаж:** «Ёжики» (с использованием массажных мячей)
3 неделя	Динамические упражнения «Кто как ходит» (ходьба, подскоки, бег)	Подвижная игра «Займи место» (бег) Подвижная игра «Серсо» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Воздушный шар»
4 неделя	Психогимнастика «Выливание из кувшинчика»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»
Декабрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волк»	Подвижная игра «Снежное покрывало» (бег) Подвижная игра «Волк во рву» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Аромат» со снежинкой
2 неделя	Ритмика «Вместе весело шагать»	Эстафета «Кто быстрее?» (прыжки) Подвижная игра «Нам не страшен серый волк» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Ветерок»

3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Хитрая лиса»	Подвижная игра «Собери ручейки в речку» (бег с лентами) Подвижная игра «Котята и щенята» (ползание, прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Логопедическая гимнастика
4 неделя	Динамические упражнения «Звери на ёлке» (ходьба, подскоки, бег)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Улитка» (нос)
Январь 1 неделя	Психогимнастика Игра «Угадай настроение»	Игра – эстафета «Укрась ёлку» (бег) Подвижная игра «С кочки на кочку» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Заяц»	Подвижная игра «Хитрая лиса» (бег) Подвижная игра «Охотники и зайцы» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Упражнения на дыхание: «Дровосек» Пальчиковые игра «Ветер»
3 неделя	«Дорожка здоровья»	Подвижная игра «Меткий стрелок» Подвижная игра «Мороз Красный нос» (бег) Подвижная игра по	Гимнастика для глаз «Муха»

		желанию детей	
4 неделя	Двигательная разминка «Баба – Яга»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж ушей «Чтобы уши не болели»
Февраль 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Обезьянки»	Эстафеты с прыжками, бегом, метанием Подвижная игра «Сделай фигуру» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая игра «Варим суп»
2 неделя	Ритмический танец «Танец маленьких утят»	Подвижная игра «Семья» (бег) Подвижная игра «Пожарные на учении» (лазание) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «На морском берегу»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Бравые солдаты»	Подвижная игра «Самолёты» (бег) Подвижная игра «Точно в цель» (прокатывание мяча) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж биологически активных зон «Неболейка»
4 неделя	Коммуникативная игра «Тень» (ходьба, прыжки, подскоки, бег по показу)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Пчела – оса»
Март 1неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе	Подвижная игра «Гуси – лебеди» (бег)	Пальчиковая игра «Весна»

	«Гуси – лебеди»	Подвижная игра «Попади в обруч» (метание) Подвижная игра по желанию детей	
2 неделя	Двигательное упражнение «В деревне» (различные виды ходьбы и бега)	Подвижная игра «Ловишка с ленточкой» (бег) Подвижная игра «Забрось мяч в кольцо» (эстафета) Подвижная игра по желанию детей	Массаж спины «Свинки»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Колобок»	Игры с мячом по желанию детей Подвижная игра «Хитрая лиса» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Часы»
4 неделя	Психогимнастика «Весёлые зверята»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Муха»
Апрель 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Белка»	Подвижная игра «Белки в дупле» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Аромат цветка» Гимнастика для шеи «Сидит белка»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты»	Подвижная игра «Земляне и инопланетяне» (бег) Полоса препятствий (прыжки, лазанье,	Релаксация «Звуки леса»

		подлезание) Подвижная игра по желанию детей	
3 неделя	«Дорожка здоровья»	Подвижная игра «Птицы в гнёздах» (бег) Подвижная игра «Гори, гори, ясно!» (народная игра) Подвижная игра по желанию детей	«У кого какая песенка?» Пальчиковая гимнастика
4 неделя	Динамическая пауза «Мартышки»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Умная голова» (голова)
Май 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчёлка»	Подвижная игра «Медведь и пчелы» (лазанье) Подвижная игра «Не оставайся на полу» (бег, прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Пчела – оса»
2 неделя	Психогимнастика Игра «Зеркало настроения»	Эстафеты с бегом, прыжками, метанием Подвижная игра «Затейники» (ходьба) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Звуки леса»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Золотая рыбка»	Подвижная игра «Мы весёлые ребята!» (бег) Подвижная игра «Удочка»	Самомассаж «Уши»

		(прыжки) Подвижная игра по желанию детей	
4 неделя	Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Каша кипит»

4.4. Подготовительная группа

Месяц	**1 часть**	**2 часть**	**3 часть**
Сентябрь 1 неделя	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра «Салка на одной ноге»		
2 неделя	Работа со спортивными снарядами Подвижная игра «Волк во рву»		
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Сова» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра на осанку «Совушка – сова» (бег) Подвижная игра «Угадай, чей голосок?» (ходьба) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Петух»
4 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Белка» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра «Белки» (лазанье) Подвижная игра «Два и три» (перестроение) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для укрепления мышц шеи «Сидит белка»

Октябрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног «Спор овощей» (с использованием корригирующих упражнений)	Эстафета «Кто быстрее сварит суп» (бег) Подвижная игра «Овощи» (мелкая моторика рук) Подвижная игра по желанию детей	Массаж спины «Суп»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра «Мы, весёлые ребята» (бег) Соревнование «Чей мяч дальше?» (глазомер) Подвижная игра по желанию детей	Дыхательная гимнастика «Самовар»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног через обыгрывание русской народной потешки «Кошкин дом» (с использованием корригирующих упражнений)	Эстафета «Строим дом» (бег) Подвижная игра «Пылесос» (ходьба, мелкая моторика рук) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Мебель»
4 неделя	Ходьба, бег и прыжки в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Заяц» (с использованием корригирующих упражнений)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»
Ноябрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Резвые лошадки»	Подвижная игра «Резвые лошадки» (бег) Подвижная игра «Земля, вода, огонь, воздух» (с мячом) Подвижная игра по желанию детей	Логопедическая гимнастика

2 неделя	Образные перевоплощения (Изобразить автобус, наполненный людьми; корабль, попавший в шторм; сломанную машину; летящий самолёт)	Подвижная игра «Удочка» (прыжки) Подвижная игра «Бегуны и скакуны» (бег, подскоки) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Я отдыхаю!»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстрые кенгуру»	Подвижная игра «Не дай упасть» с воздушными шарами Подвижная игра «Кенгуру» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Муха»
4 неделя	Психогимнастика «Выливание из кувшинчика»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»
Декабрь 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Снежинки»	Упражнение «Волшебное покрывало» (подлезание) Подвижная игра «Два Мороза» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Точечный самомассаж «Зимняя сказка» Упражнение на дыхание «Вьюга»
2 неделя	«Дорожка здоровья»	Подвижная игра «Снежинки и сугроб» (бег) Игра – эстафета «Построим дом» Подвижная игра по желанию детей	Точечный самомассаж «Гномик»

3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Баба – Яга»	Подвижная игра «Бабка – Ёжка» (бег) Подвижная игра «Подарки» (ходьба, бег, приседание) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Умывалочка» (лицо)
4 неделя	Динамические упражнения «Звери на ёлке» (ходьба, подскоки, бег)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Самовар»
Январь 1 неделя	Ритмика с мячами	Подвижная игра «Метель и солнце» (бег) Подвижная игра «Кто дальше?» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для стоп «Медведь»
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Снежная королева»	Подвижная игра «Снежная королева» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Муха»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Северный олень»	Подвижная игра «Сильный северный олень» (бег) Подвижная игра «Бег сороконожек» (ползание) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Морозко»

4 неделя	Динамическая пауза «Мартышки»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Улитка» (нос)
Февраль 1 неделя	Игра – доверие «Прогулка с завязанными глазами»	Полоса препятствий Подвижная игра «Пожарные на учении» (лазание) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Сладкий сон» (колыбельная)
2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Совушка»	Подвижная игра «Совушка – сова» (бег) Подвижная игра «Снежинки и сугроб» (подлезание) Подвижная игра по желанию	«У кого какая песенка?» Пальчиковая гимнастика
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстрые самолёты»	Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра «Самолёты» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Воздушный шар»
4 неделя	Ритмика «Вместе весело шагать»	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять»

Март 1 неделя	Психогимнастика Игра «Зеркало настроения»	Подвижная игра «Детёныш и его мама» (бег, ползание, ходьба, прыжки) Подвижная игра «Туннель» (ползание) Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «На морском берегу»
2 неделя	«Дорожка здоровья»	Подвижная игра «Челночок» (ползание на четвереньках) Подвижная игра «Встреча» (глазомер) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание: «Бабочка» «Дровосек»
3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Гуси – лебеди»	Подвижная игра «Гуси - лебеди» (бег) Подвижная игра «Переправа на плотах» (равновесие) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Птичий праздник»
4 неделя	Динамические упражнения «Кто как ходит» (ходьба, подскоки, бег)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Зоркие глаза»
Апрель 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные цветы»	Подвижная игра «Посади цветы на поляне» (бег) Подвижная игра «Ловля обезьян» (лазанье, прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей»

2 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты»	Подвижная игра «Займи гнездо» (бег) Подвижная игра «Выше земли» (прыжки, лазанье) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая гимнастика «Птичий праздник»
3 неделя	Ритмический танец «Танец маленьких утят»	Подвижная игра «Перелёт птиц» (лазанье) Подвижная игра «Совушка» (бег) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж «Уши»
4 неделя	Коммуникативная игра «Тень» (ходьба, прыжки, подскоки, бег по показу)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Гимнастика для глаз «Пчела – оса»
Май 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Паучок»	Подвижная игра «Паук и муха» (бег) Подвижная игра «Удочка» (прыжки) Подвижная игра по желанию детей	Самомассаж рук «Божья коровка»
2 неделя	Психогимнастика Игра «Угадай настроение»	Подвижная игра «Мы весёлые ребята!» (бег) Подвижная игра «Мышеловка» (подлезание) Подвижная игра по желанию детей	Пальчиковая игра «Мяч»

3 неделя	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Легкие бабочки»	Подвижная игра «Весёлые мотыльки» (бег) Подвижная игра «Ловля бабочек» (увертывание и приседания) Подвижная игра по желанию детей	Массаж спины «Комары»
4 неделя	Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба)	Работа на спортивных тренажёрах Подвижная игра по желанию детей	Релаксация «Звуки леса»

V. План досуговой деятельности

Группа	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**
младшая	*Спортивный досуг* «Весёлые лисята»	*Спортивный досуг* «В гости к зайке»	*Спортивный праздник* «Наш весёлый звонкий мяч»	*Спортивный досуг* «Встреча со снеговиком»	*Спортивный досуг* «Путешествие в зимнюю сказочную страну»	*Спортивный досуг* «Наш весёлый звонкий мяч»	Неделя здоровья «Путешествие в страну здоровья»	*Спортивный досуг* «Путешествие в весенний лес»	*Спортивный досуг* «В гости к солнышку»	*Спортивный досуг* «Мои любимые ручки»
средняя	*Спортивный досуг* «Мои любимые ручки»	*Спортивный досуг* «Путешествие в осенний лес»	*Спортивный праздник* «Весёлые старты»	*Спортивный досуг* «Готовимся к зиме»	*Спортивный досуг* «Зимние забавы»	*Спортивный досуг* «В гости к белочке»	Неделя здоровья «Хотим мы быть здоровыми»	*Спортивный досуг* «Зелёная страна»	*Спортивный досуг* «Мои любимые ножки»	*Спортивный досуг* «Путешествие в страну здоровья»
Старше-Подготовительная	*Спортивный досуг* «Мои помощники»	*Спортивный досуг* «Путешествие в страну чудес»	*Спортивный досуг* «На помощь Буратино»	*Спортивный досуг* «Зимовье зверей»	*Спортивный досуг* «Зимние забавы»	*Спортивный праздник* «День защитника Отечества»	Неделя здоровья «Мы любим спорт»	*Спортивный праздник* «Папа, мама, я – спортивная семья»	*Спортивный досуг* «Поможем Герде»	*Спортивный досуг* «Весёлые старты

VI. План проведения консультаций для воспитателей 2021 – 2022 учебный год образовательная область «Физическая культура»

Содержание	Сроки проведения	Ответственный
Составить план физкультурных развлечений	Сентябрь	Инструктор ФИЗО
Консультация «Утренняя гимнастика в детском саду»	Сентябрь	Инструктор ФИЗО
Консультация «Роль воспитателя в процессе непосредственной образовательной деятельности по физической культуре»	Октябрь	Инструктор ФИЗО
Консультации «Техника безопасности детей на физкультурном занятии»	Декабрь	Инструктор ФИЗО
Оформить физкультурный зал к совместному развлечению детей с родителями «День защитника Отечества», «День здоровья»	Февраль Апрель	Инструктор ФИЗО

VII. План проведения консультаций для семей воспитанников
2021 – 2022 учебный год образовательная область «Физическая культура.

Вид работы	Группа	Тема	Сроки
Консультации	Младшая	«Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»	Сентябрь
	Все группы	«Требования к форме одежды детей на занятиях физ. культуры»	Октябрь
	Старше - подготовительная	«Игры для гиперактивных детей»	Ноябрь
Доклад к родительскому собранию	Все группы	«Техника безопасности на уроке физ. культуры»	
Анкетирование	Все группы	«Физкультура в вашей семье»	Декабрь
Консультации	Младшая	«Зачем заниматься утренней гимнастикой»	Январь
	Средняя Старше - подготовительная	«Учимся правильно дышать»	Февраль
	Старше - подготовительная	«Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье»	Март
	Все группы	«Как научить ребенка следить за осанкой»	Апрель
	Все группы	«10 советов родителям»	Май
	Все группы	«Профилактика детского травматизма»	Июнь

VIII. Литература

1. Основная образовательная программа дошкольного образования МКДОУ № 26 детский сад «Аленушка».
2. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
3. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Младшая группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
4. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Средняя группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
5. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Старшая группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
6. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Подготовительная группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
7. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
8. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
9. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
10. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
11. «Волшебница вода». Пособие по экологическому образованию дошкольников «Наш дом – природа». Рыжова Н.А. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1997.
12. «Воздух-невидимка». Пособие по экологическому образованию дошкольников «Наш дом – природа». Рыжова Н.А. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998.
13. «Мой родной дом». Программа нравственно-патриотического воспитания дошкольников. Под обш. ред. Т.И. Оверчук. – М.,2004.

Утверждено
Заведующий МКДОУ
Детский сад №26 «Алёнушка»
_____ Л.В. Скиба

Группа	Вторник	Среда	Пятница
8:30 – 8:40 – проветривание спортивного зала, подготовка спортивного зала и оборудования к проведению ООД по физической культуре			
Младшая группа (вторая группа раннего возраста)	8:45 – 8:55	8:45 – 8:55	8:45 – 8:55
Средняя группа	9:00 – 9:20 – ср.гр. 9:25 – 9:40 – мл.гр.	9:00 – 9:20 – ср.гр. 9:25 – 9:45 – мл.гр.	9:00 – 9:20
9:20 – 9:25	Проветривание спортивного зала между занятиями		
занятие старшей группы занятие подготовительной группы	9:40 – 10:05 10:20 – 10:45	9:40 – 10:05 10:20 – 10:50	9:40 – 10:10 (на прогулке)
10:50 – 10:55	Уборка спортивного оборудования и инвентаря		
10:55 – 11:10	Индивидуальная работа с детьми		