

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №6 «Теремок»  
г. Белая Холуница Кировской области**

**Принята педагогическим советом  
протокол № 1 от «31» августа 2023 г.**

**Утверждаю  
И.О.Заведующего \_\_\_\_\_ О.Г.Кашина  
Приказ № 44/2 от 31 августа 2023г**

**Рабочая программа инструктора по физической культуре  
по образовательной области «Физическая культура»  
на 2023-2024 учебный год**

**Составила инструктор по физической культуре  
Казакова Нина Дмитриевна**

**г. Белая Холуница Кировской области**

**2023 год**

<b>I. Целевой раздел</b>	
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.2 Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.3 Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	6
1.1.5 Возрастные особенности детей 3-7 лет.	7
1.1.6 Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры)	10
1.1.7 Цели и задачи рабочей программы инструктора по физической культуре.	11
<b>II. Содержательный раздел</b>	
2.1 Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»	11
2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	23
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	25
2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы.	26
2.5 Взаимодействие специалистов в реализации рабочей программы	27
2.6 Часть, формируемая участниками образовательных отношений	30
<b>Раздел 3. Организационный</b>	
3.1. Материально - техническое обеспечение Программы.	38
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	39
3.3 Учебный план образовательной деятельности	41
3.4 Модель организации деятельности детей в детском саду на день	42
3.5. Особенности организации развивающей предметно - пространственной образовательной среды.	43
Приложение: 1. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.	46
2. Комплексно – тематический план работы с детьми	54
3. Перспективное планирование по физическому воспитанию	117

--	--

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

#### Общие сведения о ДООУ.

Полное наименование ДООУ в соответствии с уставом: - муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 6 «Теремок» г. Белая Холуница Кировской области

Сокращенное наименование образовательного учреждения - МКДООУ детский сад № 6 «Теремок» г. Белая Холуница.

Юридический адрес: 613200, Кировская область, г. Белая Холуница, ул. Энгельса, д. 8

Фактический адрес: 613200, Кировская область, г. Белая Холуница, ул. Энгельса, д.8

Учредитель ДООУ: Управление образования Белохолуницкого района Кировской области.

Юридический адрес учредителя: 613200, Российская Федерация, Кировская область, г.Белая Холуница., улица Глазырина, д. 6

Государственный статус.

Тип - дошкольное образовательное учреждение, вид - детский сад комбинированного вида

Образовательная деятельность ДООУ осуществляется на основании лицензии на право ведения образовательной деятельности серия 43 №001485 регистрационный № 1109 от 24 февраля 2012 года.

ДООУ в своей деятельности руководствуется Конституцией Российской Федерации; Гражданским кодексом Российской Федерации; Законом Российской Федерации «Об образовании»; Законом Кировской области «Об образовании в Кировской области»; Указами Президента Российской Федерации; Постановлениями Правительства Российской Федерации и Правительства Кировской области; приказами департамента образования Кировской области и иными нормативными правовыми актами Кировской области; федеральным органом исполнительной власти; Уставом; договором с Учредителем и локальными актами ДООУ.

Программа написана в соответствии с нормативными документами:

Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 («Российская газета» № 237, 05.12.1993).

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Закон Кировской области от 14.10.2013 № 320-ЗО «Об образовании в Кировской области».

Приказ департамента образования Кировской области от 07.01.2014 № 5-51 «О введении федерального государственного стандарта дошкольного образования в образовательных организациях, реализующих образовательную программу дошкольного образования, Кировской области».

Приказ департамента образования Кировской области от 07.01.2014 № 5-52 «Об утверждении проекта «Управление введением федерального государственного стандарта дошкольного образования в образовательных организациях, реализующих образовательную программу дошкольного образования, Кировской области» на 2014-2016 годы».

Цели и задачи Общеобразовательной Программы

Основная общеобразовательная программа МКДООУ детский сад комбинированного вида №6 «Теремок» - это документ, разработанный коллективом дошкольного учреждения.

Основная общеобразовательная программа МКДОУ обеспечивает развитие личности, мотивации, и способностей детей (в разных видах деятельности) в возрасте **от 2 месяцев до 7 лет** по пяти образовательным областям: социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие.

### **1.1.2. Цели и задачи основной общеобразовательной Программы:**

#### **Цель:**

Всестороннее развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств воспитанников в различных видах деятельности с учётом региональных особенностей, потребностей и интересов родителей и общества.

#### **Задачи:**

- 1) создать условия для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия **(О, ЧФ)**;
- 2) обеспечить равные возможности для всестороннего развития каждого ребенка независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ОВЗ) **(О)**;
- 3) создать благоприятные условия развития детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром **(О, ЧФ)**;
- 4) формировать социокультурную среду, соответствующую возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей **(О)**;
- 5) формировать общую культуру личности, ценностей здорового образа жизни, развития социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности; **(О)**
- 6) создать условия для психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей **(О, ЧФ)**.
- 7) Создать условия для расширения знаний детей дошкольного возраста об историческом и культурном прошлом города, знакомство с его современной жизнью, через реализацию проекта «Белая Холуница – город небольшой...»**(ЧФ)**.

#### **В Уставе ДОУ основными целями являются:**

- создание условий для реализации гарантированного гражданам Российской Федерации права на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования;
- осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии воспитанников;
- воспитание с учетом возрастных категорий воспитанников гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;
- обеспечение познавательно-речевого, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития воспитанников;
- охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья воспитанников

**1.1.3 Принципы и подходы к реализации основной образовательной программы.** Содержание основной общеобразовательной программы (Программы) выстроено в соответствии с основными принципами дошкольного образования, обозначенными в Федеральных государственных образовательных стандартах:

- 1) поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, без условий тем, что происходит с ребёнком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- 2) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых: родителей, педагогических и иных работников организации и детей;
- 3) уважение личности ребёнка;
- 4) реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребёнка
- 5) сотрудничество Организации с семьёй;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учёт этнокультурной ситуации развития детей
- 10) интеграция содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

На ряду с принципами и подходами к содержанию и организации образовательного процесса, определёнными ФГОС ДО, при разработке настоящей Программы был учтен ряд преемственных, не противоречивших принципов и подходов, заявленных в примерной основной общеобразовательной программе ДО «Радуга» Т.Н. Дороновой.

**Принципы, сформулированные на основе особенностей программы «Радуга»:**

Программа является современной интегративной программой, реализующей деятельностный подход к развитию ребенка и культурологический подход к отбору содержания образования.

Принципы:

1. принцип развивающего образования, целью которого является психическое развитие ребенка;
2. принципы научной обоснованности и практической применимости, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики;
3. решение поставленные цели и задачи на разумном минимально необходимом и достаточном материале, не допуская перегруженности детей;
4. единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования дошкольников;
5. принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой образовательных областей;
6. принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса. Данный подход подразумевает широкое использование разнообразных форм работы с детьми как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности детей и использует ведущую деятельность дошкольника — игру как основу организации жизнедеятельности детского сообщества.

### **Подходы:**

личностный;  
деятельностный;  
культурологический;  
системный (комплексно-тематическое планирование)

#### **1.1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.**

Дошкольное учреждение находится в жилом микрорайоне, расположенном на берегу пруда. Детский сад начал свою работу в 1980 году.

Ближайшее окружение – центральная районная больница, ЦГСН, МКДОУ д/с №2, государственная общеобразовательная школа, спортивная и художественные школы, библиотека, стадион «Машиностроитель».

Участок озеленен, оснащен игровыми площадками, верандами, имеется спортивная площадка и автогородок.

Количество мест - 110

В МКДОУ сформированы 6 групп детей.

*Условия комплектования групп детьми. Наполняемость.*

С целью коррекции речевых нарушений и развития речи детей дошкольного возраста, имеющих общее недоразвитие речи 1, 2 и 3 уровней, в ДОУ организована работа двух логопедических групп: старшей – с пяти лет, подготовительной - с шести лет. В эти группы принимаются дети из других детских садов города с нормальным слухом и сохранным интеллектом, имеющие диагноз ОНР 1, 2 и 3 уровня. Зачисление в группу происходит по заявлению родителей (законных представителей) и заключению ПМПК. Наполняемость дошкольных логопедических групп от 10 до 12 человек.

Наполняемость групп устанавливается с учетом санитарных норм и контрольных нормативов, указанных в лицензии на осуществление образовательной деятельности: от 1,5 лет до 3 лет – не более 15 воспитанников; от 3 до 7 лет – не более 20.

### **Режим работы ДОУ:**

- ДОУ работает 5 дней в неделю;
- выходные дни - суббота, воскресенье и праздничные дни;
- длительность пребывания детей в ДОУ – 12 часов (с 6.30 до 18.30) - 2 группы; 10 часов (8.00- 17.00) - 4 группы.

### **Особенности осуществления образовательного процесса:**

• Так как в детском саду осуществляется работа по коррекции речи детей дошкольного возраста, в соответствии с Уставом ДОУ в саду функционируют две группы комбинированной направленности для детей 5-6 лет с общим недоразвитием речи. Воспитательно-образовательный процесс осуществляют воспитатели, учителя - логопеды и педагог- психолог, музыкальный руководитель и инструктор физкультуры.

• В дошкольном учреждении имеется один зал, поэтому образовательная деятельность по музыкальному и физическому воспитанию осуществляется в нем, также для увеличения физической нагрузки два физкультурных занятия в старших дошкольных группах проводится в помещении спортивной школы совместно с тренером.

• Особенности осуществления образовательного процесса связаны с климатическими условиями:

- Город Белая Холуница расположен на северо-востоке Кировской области, в связи с чем продолжительность прогулки может быть сокращена при температуре ниже минус 15 градусов и скорости ветра более 7 м/с. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с.

- Физкультурные занятия на воздухе проводятся круглый год. Зимой, в связи с особыми климатическими условиями (низкая температура воздуха, резкий ветер) занятия переносятся в помещение.

- Климатическое расположение нашего города характерно ярко выраженными сезонами (зима, весна, лето, осень), что позволяет вести работу по экологическому воспитанию с учётом сезонных изменений в природе.

• Образовательный процесс отражает также национально-культурные особенности. Он направлен, в частности, на развитие способности видеть красоту окружающего мира родного Вятского края; Разработанный исследовательского, детско-родительский; долгосрочный проект «Воспитание маленького горожанина», направлен на развитие способности видеть красоту окружающего мира родного города; осознание своей причастности к его культурной жизни (знакомство с знаменитыми земляками, участие в городских спортивных и литературных праздниках и т.д.), социализацию детей дошкольного возраста, через поддержание тесной связи с различными социальными институтами (библиотека, музей, школы, детские сады города, учреждения культуры). Основные задачи проекта: расширение знаний детей об историческом и культурном прошлом города, знакомство с его современной жизнью; формирование понятия «малая родина»; воспитание чувства привязанности к своему родному городу, стремление сделать город краше, чище; развитие связной речи, навыков межличностного общения; организация тесного сотрудничества с семьями воспитанников, с представителями районного музея, отдела краеведения ЦРБ.

Основной целью работы является социально-коммуникативное развитие ребенка, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры родного края.

• Учитывая географическое расположение населённого пункта образовательный процесс строится на воспитание у детей эмоционального отклика, эстетического отношения к окружающей природе города Белая Холуница – пруд, сосновый парк, аллеи и скверы;

• Демографические особенности осуществления образовательного процесса. Планирование и комплектование групп МКДОУ осуществляется с учётом показателей рождаемости населения. Данные детской поликлиники позволяют учитывать показатели по возрастной численности организованных и неорганизованных дошкольников района. По ним прогнозируется прибыль или убыль контингента воспитанников в МКДОУ.

### **1.1.5 Возрастные особенности детей 3-7 лет.**

#### **Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.**

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

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться. В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

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

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

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

#### **Возрастные особенности детей 4-5 лет.**

В игровой деятельности детей 4-5 лет появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание. Начинает развиваться образное мышление.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие,

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении с взрослым становится вне ситуативной.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эксцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствованием восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками.

Занятия являются основной формой обучения. Задания, которые дают детям, более сложные. Они требуют сосредоточенности и осознанности действий, хотя до какой-то степени сохраняется игровой и развлекательный характер обучения. В этом возрасте у ребенка возникают первые эстетические чувства.

#### **Возрастные особенности детей 5-6 лет**

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

субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре Парикмахерская» - зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов результате различных воздействий, представления о развитии и т. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от не произвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни. Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение приобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет**

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т.д.

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

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер общений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

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

#### **1.1.6 Целевые ориентиры в образовательной области «Физическая культура»**

- проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности; участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- Обладает начальными знаниями о себе,
- ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности

### **1.1.7 Цели и задачи рабочей программы инструктора по физической культуре.**

Цель и задачи деятельности инструктора по физической культуре определяются ФГОС дошкольного образования в образовательной области «Физическая культура», Устава ДОУ.

**Ведущие цели Программы** - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

#### **Задачи рабочей программы:**

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- развитие физических качеств;

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при целенаправленном влиянии педагога на ребенка с первых дней его пребывания в дошкольном образовательном учреждении.

## 2. Содержательный раздел.

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

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие, формирование основ здорового образа жизни.

<b>Задачи физического развития</b>		
<b>Оздоровительные:</b> – Охрана жизни и укрепление здоровья, облегчение нормального функционирования всех органов и систем организма; – Всестороннее физическое совершенствование функций организма; – Повышение работоспособности и закалывания	<b>Образовательные:</b> – Формирование двигательных умений и навыков; – Развитие физических качеств; – Владение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.	<b>Воспитательные:</b> – Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; – Разностороннее гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
<b>Средства физического развития</b>		
Физические упражнения	Эколого-природные факторы	Психогигиенические факторы
<b>Методы физического развития</b>		
<b>Наглядные:</b> – Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); – Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); – Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	<b>Словесные:</b> – Объяснения, пояснения, указания; – Подача команд, распоряжений, сигналов; – Вопросы к детям; – Образный сюжетный рассказ, беседа; – Словесная инструкция	<b>Практические:</b> – Повторение упражнений без изменения и с изменениями; – Проведение упражнений в игровой форме; – Проведение упражнений в соревновательной форме
<b>Принципы</b>		
<b>Дидактические</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Систематичность и последовательность</li> <li>• Развивающее обучение</li> </ul>	<b>Специальные</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• непрерывность</li> <li>• последовательность наращивания тренирующих воздействий</li> </ul>	<b>Гигиенические</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сбалансированность нагрузок</li> <li>• Рациональность чередования деятельности и отдыха</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Доступность</li> <li>• Воспитывающее обучение</li> <li>• Учет индивидуальных и возрастных особенностей</li> <li>• Сознательность и активность ребенка</li> <li>• Наглядность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• цикличность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Возрастная адекватность</li> <li>• Оздоровительная направленность всего образовательного процесса</li> <li>• Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания</li> </ul>
<b>Средства физического развития</b>		
Двигательная активность, занятия физкультурой	Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)	Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)
<b>Методы физического развития</b>		
<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>–Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>–Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)</li> </ul>	<p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–Объяснения, пояснения, указания;</li> <li>–Подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>–Вопросы к детям;</li> <li>–Образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>–Словесная инструкция</li> </ul>	<p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–Повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>–Проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>–Проведение упражнений в соревновательной форме</li> </ul>

<b>Охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни</b>	
<i>Содействовать полноценному физическому развитию детей</i>	
2-4 года	<p>Обеспечивать охрану жизни детей и проявлять постоянную заботу об укреплении их здоровья.</p> <p>Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.</p> <p>Систематически проводить лечебно-оздоровительные мероприятия.</p> <p>Заботиться об охране нервной системы ребенка, не перегружая его избыточной информацией и чрезмерными нагрузками.</p> <p>Укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки.</p> <p>Удовлетворять потребности каждого ребенка в двигательной активности и эмоциональном благополучии.</p> <p>Оценивать состояние здоровья и физического развития детей</p>
4-5 лет	Удовлетворять потребности детей в движении.

	<p>Оберегать нервную систему ребенка от стрессов и перегрузок. Оценивать состояние здоровья и физического развития детей</p>
5-7 лет	<p>Осуществлять все меры по укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию, не допуская травматизма, физических и эмоциональных перегрузок.</p> <p>Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.</p> <p>Совершенствовать функциональные возможности детского организма. Систематически проводить работу по профилактике и коррекции нарушений зрения, слуха, речи, опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Укреплять психическое здоровье детей, не допускать перенапряжения нервной системы и переутомления.</p> <p>Внедрять комплексную физкультурно-оздоровительную систему. Выявить динамику состояния здоровья и физического развития каждого ребенка</p>
<p><b>Приобщать детей к ценностям физической культуры</b></p>	
2-4 года	<p>Поддерживать желание детей активно и самостоятельно двигаться, играть на открытом воздухе и в воде.</p> <p>Оснащать предметно-развивающую среду в группе и на участке физкультурно-игровым оборудованием, пособиями и игрушками.</p> <p>Обогащать двигательный опыт детей разнообразным содержанием знакомых движений в игровых ситуациях, простейшими спортивными упражнениями и играми в разные сезоны года .</p> <p>Привлекать детей к участию в совместных подвижных играх и выполнению физических упражнений на прогулке.</p> <p>Широко использовать сюжетно-игровые формы проведения занятий по физической культуре.</p> <p>Обучать детей правильным способам выполнения основных видов движений.</p> <p>Стимулировать естественное развитие двигательных качеств и навыков: легкости и естественности, ритмичности и согласованности движений. Регулировать интенсивность физической нагрузки в течение дня в соответствии с медицинскими показаниями (на занятиях, на прогулке, после дневного сна).</p> <p>Активно применять педагогические воздействия: поощрение, личный пример, помощь, сопереживание, подбадривания и др.</p> <p>Предупреждать детский травматизм.</p> <p>Давать оценку физической подготовленности</p>
4-5 лет	<p>Поощрять самостоятельную двигательную активность детей, поддерживая у них чувство «мышечной» радости.</p> <p>Оснащать пространственно-развивающую среду физкультурным и спортивно-игровым оборудованием.</p> <p>Обогащать двигательный опыт детей освоением разных способов выполнения движений; упражнений для разных групп мышц; строевых упражнений; народных подвижных игр; спортивных игр и упражнений с учетом сезона года и</p>

	<p>погодных условий. Обеспечивать сбалансированное сочетание самостоятельных и организованных форм двигательной деятельности детей в течение дня. Организовывать ежедневные формы двигательной активности детей в сочетании с закаливающими мероприятиями.</p> <p>Совершенствовать у детей технику выполнения основных видов движений. Обращать внимание на технику движений и выполнение правил подвижных игр.</p> <p>Целенаправленно формировать двигательные качества и способности: ловкость, быстроту, гибкость, общую выносливость.</p> <p>Регулировать интенсивность физической нагрузки.</p> <p>Поощрять инициативу детей в организации и проведении коллективных игр и физических упражнений в повседневной жизни. Воспитывать положительные взаимоотношения между детьми.</p> <p>Создавать условия для самореализации детей в процессе двигательной деятельности.</p> <p>Предупреждать детский травматизм. Давать оценку физической подготовленности</p>
5-7 лет	<p>Ежедневно проводить занятия с использованием физических упражнений и подвижных игр разной направленности.</p> <p>Обогащать двигательный опыт детей содержанием широкого спектра упражнений для развития двигательных качеств и способностей.</p> <p>Широко использовать спортивные игры и упражнения, дыхательные упражнения, корригирующие упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Продолжать обучать элементам техники выполнения сложно координированных видов движений.</p> <p>Целенаправленно развивать мелкую моторику.</p> <p>Повышать уровень произвольности действий детей.</p> <p>Комплексно решать воспитательные задачи.</p> <p>Создавать условия для развития двигательного творчества.</p> <p>Формировать у детей культуру движений.</p> <p>Развивать интерес к событиям физкультурной и спортивной жизни страны.</p> <p>Давать оценку физической подготовленности детей.</p>

### **Формирование предпосылки здорового образа жизни**

2-4 лет	<p>Соблюдать рациональный режим дня.</p> <p>Вводить в процесс организации жизнедеятельности детей элементы, отражающие национальные традиции и особенности быта разных регионов (например, города и сельской местности; севера и юга страны).</p> <p>Объяснять детям в доступной форме значение режима дня и правильного выполнения его основных моментов: питания, сна, занятий и отдыха. Систематически проводить закаливающие процедуры, используя естественные факторы внешней</p>
---------	--

	<p>среды: воз дух, воду, солнце.</p> <p>Расширять диапазон гигиенических процедур и мероприятий. Закреплять у детей умения и навыки самообслуживания, личной гигиены и культуры поведения.</p> <p>Воспитывать бережное отношение и своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p>Формировать у детей представления о правилах безопасного поведения и чувство осторожности в разных жизненных ситуациях.</p> <p>Объединять усилия медико-педагогического персонала и родителей для формирования у детей предпосылок здорового образа жизни</p>
4-5 лет	<p>Соблюдать рациональный режим дня и реализовывать гибкий подход к организации жизнедеятельности детей.</p> <p>Осуществлять различные виды ежедневного закаливания детей. Сформировать у детей культурно-гигиенические навыки.</p> <p>Приучать ребенка заботиться о собственном здоровье.</p> <p>Давать ребенку элементарные знания о своем теле, некоторых особенностях его строения и основных функциях организма, в том числе о пользе движений для здоровья.</p> <p>Расширять знания об основах безопасности в разных условиях: в группе и дома, во дворе и на игровых площадках, в транспорте и общественных местах, при переходе улиц, в парке или за городом и пр.</p> <p>Побуждать детей к самостоятельному использованию приобретенных знаний о здоровье в разных жизненных ситуациях.</p> <p>Организовывать разные формы совместной работы детского сада с родителями по формированию основ здорового образа жизни</p>
5-7 лет	<p>Четко соблюдать режим дня.</p> <p>Закреплять у детей осознанное отношение к режиму дня и культурно-гигиеническим нормам и правилам.</p> <p>Повышать требования к качеству самостоятельно выполненных детьми культурно-гигиенических действий.</p> <p>Развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены. Использовать комплекс средств закаливания в разном их сочетании. Выбатывать устойчивую привычку к ежедневным формам закаливания и двигательной активности.</p> <p>Углублять и систематизировать представления о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих.</p> <p>Сформировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни.</p> <p>Обеспечивать преемственность семьи, детского сада и школы по закреплению у детей привычки к здоровому образу жизни.</p>

### **Воспитание культурно-гигиенических навыков**

2-4 года	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать у детей умение самостоятельно и правильно мыть руки с мылом после прогулки, игр и занятий, туалета (закатывать рукава, смачивать кисти рук водой, 1—2 раза намыливать их до образования пены с последующим смытием); постоянно следить за чистотой рук; мыть лицо, насухо его вытирать; показывать и объяснять детям, как чистить зубы мягкой щеткой и детской зубной пастой (научить ребенка накладывать слой зубной пасты на поверхность щетки, чистить зубы — верхний ряд движениями сверху вниз, нижний — движениями сверху вниз; заканчивать процедуру движениями в обе стороны вдоль зубного ряда); обучать детей аккуратно пользоваться туалетом: туалетной бумагой, не забывать спускать воду из бачка для слива, быть опрятными;</li> <li>• закреплять умение при приеме пищи пользоваться ложкой, салфеткой; тщательно пережевывать пищу; после приема пищи полоскать рот питьевой водой;</li> <li>• дети обращают внимание на свой внешний вид; самостоятельно устранять беспорядок в одежде, в причёске, пользуясь зеркалом, расческой; учить пользоваться носовым платком.</li> </ul>
4-5 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствовать ранее приобретенные детьми навыки; расширять объем знаний и представлений детей о здоровом образе жизни: учить их одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой, не нарушать режим;</li> <li>• содействовать выработке у ребенка полезных привычек: следить за чистотой тела (напоминать о необходимости мыть руки после пребывания на улице, после посещения туалета, перед едой; ежедневно мыть лицо, шею, ноги), за опрятностью одежды, причёски;</li> <li>• следить за порядком и чистотой мест для занятий, игр, прогулки;</li> <li>• приучать детей принимать и сохранять правильную, удобную позу за столом.</li> </ul>
5-7 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контролировать выполнение детьми основных правил личной гигиены.- своевременное мытье рук, умывание, <i>чистка</i> зубов, полоскание рта после приема пищи и др.;</li> <li>• поддерживать совершенствование у детей навыков самостоятельности,- формирование и закрепление у них полезных привычек, способствующих хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового <i>образа</i> жизни (заниматься гимнастикой, играть в подвижные игры, с удовольствием выполнять закаливающие процедуры и т. п.).</li> </ul> <p>К концу подготовительной группы воспитатель должен:</p> <p>Воспитателю необходимо создавать условия для успешного применения детьми полученных гигиенических знаний и опыта в повседневной жизни; развивать у детей способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил (мыть руки с мылом по мере необходимости, чистить зубы, полоскать рот, отворачиваться от других людей при кашле, чихании, пользоваться носовым платком, индивидуальной расческой, полотенцем и др.).</p>

## Физическая культура в младшем дошкольном возрасте (2-4 года)

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников младших групп отвечает следующим задачам:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма,
- Обогащать двигательный опыт ребёнка разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр;
- Содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление движения);
- совершенствовать пространственную ориентировку детей;
- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях, привлекая их к коллективной форме организации;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Развитие движений осуществляется на утренней гимнастике, на занятиях по физической культуре, в подвижных играх, на прогулке, при самостоятельной деятельности детей.

В этой группе проводятся два занятия в неделю, одно занятие в зале и одно на улице. Продолжительность занятий с одной подгруппой - до 15 минут.

Примерная модель двигательного режима для второй младшей группы детского сада

№ п/п	Формы двигательной активности	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 10 мин
2	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее двух раз в день по подгруппам. Длительность 10 — 15 мин
3	Индивидуальная работа по развитию моторики	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 10 — 12 мин
4	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными процедурами	Ежедневно, по мере постепенного пробуждения и подъема детей. Длительность 7 — 10 мин
5	Занятия по физической культуре	2 раза в неделю подгруппами в первой половине дня. Одно занятие проводится на воздухе. Длительность 15 мин. Проводить занятия в игровой форме.

6	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в помещении и на воздухе, проводится под руководством педагога. Длительность зависит от интереса и индивидуальных особенностей детей
7	Физкультурный досуг	1 раз в месяц на воздухе. Длительность 15-20 мин
8	Физкультурный праздник	2 раза в год. Длительность не более 30-40 мин
8	День здоровья	1 раз в квартал
9	Совместные занятия родителей с детьми	По советам педагога в течение года

### **Физическая культура в среднем дошкольном возрасте (4-5 лет)**

#### **Задачи физической культуры:**

- создание условий для разнообразной двигательной активности детей; организация свободного места для игр и упражнений; рациональный подбор физкультурного оборудования;
- обогащение детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений;
- обучение, технике основных видов движений, добиваясь их правильного выполнения в соответствии с образцом;
- разучивание разных способов выполнения движений, совершенствуя координационные возможности детей;
- формирование навыков катания на санках, ходьбы на лыжах, а также действий с различными пособиями (обручем, мячом, скакалкой и др.);
- знакомство с правилами разных подвижных игр и развитие у детей умений четко выполнять их, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность;
- закрепление навыков самостоятельного построения и перестроения в колонну, в круг, в шеренгу, парами;
- формирование у детей двигательных качеств и способностей (быстроты движений, ловкости, координации, гибкости, выносливости) и пространственной ориентировки в различных условиях (в физкультурном зале, на спортивной площадке, в лесу, парке);
- развитие выразительности движений, согласованности их в соответствии с темпом музыки;
- поощрение двигательного творчества детей, оказывая им помощь и поддержку;
- формирование потребности в здоровом образе жизни в семье и детском саду.
- Педагогу необходимо позаботиться о создании двигательного режима, который предусматривает рациональное содержание разных форм двигательной активности, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Примерная модель двигательного режима для средней группы детского сада

№ п/п	Формы двигательной активности	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 10 мин
2	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки по подгруппам. Длительность 10 — 15 мин
3	Индивидуальная работа по развитию моторики	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 10 — 12 мин
4	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере постепенного пробуждения и подъема детей. Длительность 7 — 10 мин
5	Занятия по физической культуре	2 раза в неделю в первой половине дня. Одно занятие проводится на воздухе. Длительность 20 мин. Проводить занятия лучше в игровой форме
6	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в помещении и на воздухе, проводится под руководством педагога. Длительность зависит от интереса и индивидуальных особенностей детей
7	Физкультурный досуг	1—2 раза в месяц на воздухе. Длительность 20—30 мин
8	Физкультурный праздник	2 раза в год. Длительность не более 60 мин
8	День здоровья	1 раз в квартал
9	Совместные занятия родителей с детьми	По советам педагога

### **Физическое развитие в старшем дошкольном возрасте (5-6 и 6-7 лет):**

Задачи физической культуры для детей старшей и подготовительной группы

Образовательные задачи:

- формировать у дошкольников элементарные знания об основах здорового образа жизни и приобщать детей к физической культуре;
- давать детям представления о многообразии физических и спортивных упражнений, а также знания о назначении и способах использования разных видов движений, сходстве и различиях в скорости, силе, направлении, их практической значимости;
- учить детей умению ставить задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения, соотносить последовательность направления и характер действий с образцом педагога;
- обучать детей технике основных видов движений (бегу, прыжкам, метанию, лазанью, бросанию и ловле предмета и т. д.);

- способствовать приобретению детьми базовых умений и навыков в спортивных играх и упражнениях;
- приступить к целенаправленному развитию физических качеств и способностей (ловкости, быстроты движений, гибкости, выносливости, силы и скоростно-силовых качеств) у дошкольников;
- развивать у детей чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве;
- учить детей правильно оценивать свои силы и возможности, осознанно и самостоятельно пользоваться определенным объемом знаний и умений в различных изменяющихся условиях.

Воспитательные задачи:

- развивать физические, интеллектуальные и духовные способности детей в их самом полном объеме;
- повышать уровень произвольности действий детей, формируя у них потребность в регулярных занятиях физической культурой;
- формировать у детей нравственно-волевые качества (дисциплинированность, честность, чувство товарищества, настойчивость, решительность);
- развивать у детей положительные эмоции и дружелюбие, умение общаться со сверстниками, учить взаимопониманию и сопереживанию;
- воспитывать у детей самостоятельность и ответственность, инициативность и творческую активность.

Оздоровительные задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- удовлетворять биологическую потребность детей в движении;
- совершенствовать адаптационные и функциональные возможности детей;
- учить детей умению регулировать свою двигательную активность, чередуя интенсивные движения с менее интенсивными движениями и отдыхом;
- давать детям элементарные представления о некоторых профилактических процедурах.

Модель двигательного режима для детей пяти-семи лет в дошкольном учреждении

№	Формы двигательной активности	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале в течение 10 мин
2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно в течение 10 мин
3	Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий в течение 3 — 5 мин
4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА и физической подготовленности детей, в течение 20—25 мин

5	Оздоровительный бег	Ежедневно после прогулки в течение 3 — 5 мин
6	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время вечерней прогулки в течение 10—12 мин
7	Походы (пешие, лыжные) в лес или близлежащий парк	2 раза в год во время, отведенное для физкультурного занятия и организованных воспитателем игр и упражнений, в течение 60—90 мин
8	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно в течение 10 мин
9	Учебное занятие по физической культуре	3 раза в неделю, в первой половине дня (одно занятие проводится на воздухе) и 1 во второй половине дня в спортивной школе с тренером, в течение 20—25 мин, 25-30 минут для подготовительной группы.
10	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на воздухе. Продолжительность зависит от уровня ДА детей
11	Физкультурный досуг	1 раз в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной-двух групп в течение 30—50 мин
12	Физкультурно-спортивный праздник на открытом воздухе	2 раза в год внутри детского сада ,течение 60 мин
13	Кружки по видам физических и спортивных упражнений, игр, танцев	По желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю в течение 25 — 30 мин во второй половине дня
14	Домашнее задание	Определяется воспитателем, инструктором по физической культуре
15	Физкультурные занятия детей совместно с родителями в детском саду	По обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей

Рациональное сочетание разных форм двигательной активности представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

Содержание и построение форм двигательной активности разное, каждая из них в той или иной мере имеет свое специфическое назначение.

Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки в лес, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок имеют организационно-оздоровительное значение.

Физкультминутка и двигательная разминка снимают утомление у детей и способствуют повышению умственной работоспособности во время образовательных занятий.

Учебное занятие по физической культуре носит образовательный и воспитательно-оздоровительный характер (обучение детей основным видам движений и развитие физических качеств).

Неделя здоровья, физкультурный досуг и праздник — эффективные формы активного отдыха детей — имеют оздоровительно-воспитательное назначение.

Кружки по интересам детей имеют развивающее значение (развитие двигательных способностей и творчества детей).

Индивидуальная и дифференцированная работа имеет коррекционно-развивающее назначение.

В зависимости от назначения все вышеперечисленные формы двигательной активности, их характер могут меняться и повторяться с разной периодичностью в течение дня, недели, месяца, года, составляя так называемый оздоровительный двигательный режим старших дошкольников в детском саду.

## 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Вариативные формы	Образовательные области				
	ФР	РР	ПР	С-КР	Х-ЭР
Дошкольные группы полного дня	Т.Н. Доронова. Т.И Гризик В.В. Гербова «Радуга: программа воспитания образования и развития детей дошкольного возраста в условиях детского сада».				
	«Здоровье с детства : Программа по валеологии и физической культуре для дошкольных образовательных учреждений» Т.С Казаковцева.		«	Методическое пособие «Я-человек» С.А. Козлова «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста». Н.Н.Авдеева, И.Л Князева. Р.Б. Стеркина	Методический комплект «Цветные ладошки» И.А. Лыкова (изобразительная деятельность в детском саду)

Способы, формы, методы и средства реализации содержания программы отбираются педагогами с учётом примерной образовательной программы и методических комплектов.

**Содержание программы реализуется в различных видах деятельности и адекватных формах работы:**

Детская деятельность	Формы работы
Двигательная	Подвижные дидактические игры. Подвижные игры с правилами. Игровые упражнения, Соревнования
Игровая	Сюжетные игры. Игры с правилами.

Конструирование	Мастерская по изготовлению продуктов детского творчества. Реализация проектов.
Изобразительная (лепка, аппликация, рисование)	
Коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками)	Беседа. Ситуативный разговор. Речевая ситуация. Составление и отгадывание загадок. Сюжетные игры. Игры с правилами.
Самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице)	Совместные действия. Дежурство. Поручение. Задание. Реализация проекта.
Познавательно-исследовательская	Наблюдение. Экскурсия. Решение проблемных ситуаций. Экспериментирование. Коллекционирование. Моделирование. Реализация проекта. Игры с правилами.
Музыкальная	Слушание. Исполнение. Импровизация. Экспериментирование. Подвижные игры с музыкальным сопровождением. Музыкально-дидактические игры.
Восприятие художественной литературы и фольклора	Чтение. Обсуждение. Разучивание.

Общение, игра и познавательная деятельность должны быть сквозными механизмами развития ребёнка. Выбор конкретных форм, методов, способов осуществляется воспитателем и отражается в планировании.

**Модель организации учебной деятельности** базируется на:

- совместной деятельности взрослого с детьми в непосредственно образовательной деятельности и режимных процессах;
- самостоятельной деятельности детей в развивающей предметно-пространственной среде.

В старшей группе помимо совместной и самостоятельной деятельности вводятся специальные занятия по подготовке детей к школе.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают **взаимодействие с родителями** (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

**Взаимодействие педагогического коллектива с родителями:**

**Цель:** Установление партнерских взаимоотношений с родителями, лицами их заменяющих, для успешного воспитания и развития дошкольников.



**2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик ( традиционные события, праздники, мероприятия (согласно циклограмме) )**

Традиции	Младшие группы	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
День знаний		+	+	+
Поход выпускников				+
Праздник осени	+	+	+	+
Выпускной бал				+
Новоселье			+	+
День матери	+	+	+	+
Праздник новогодней ёлки	+	+	+	+
Новогодние каникулы		+	+	+
День защитника отечества		+	+	+
Мероприятие «Мамочка любимая моя»	+	+	+	+
Юморина		+	+	+
День рождение детского сада (раз в 5 лет)	+	+	+	+
Зимние спортивные игры		+	+	+
Театральные постановки силами педагогов	+	+	+	+
День Победы		+	+	+
День защиты детей	+	+	+	+
Летний спортивный праздник	+	+	+	+
Благотворительный концерт		+	+	+

## 2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

Возрастная группа	Направление (вид деятельности)	Способы поддержки детской инициативы
2 младшая группа	Музыкальная	Центр музыкальный. Музыкальные инструменты, игрушки-шумелки, детские песенки
	Двигательная	Центр двигательной активности
	Познавательно-исследовательская	Центр науки, игры по сенсорному воспитанию, центр ролевых игр, центр игротеки, центр книги
	Продуктивная	Центр изобразительного искусства, центр конструирования
Средняя группа	Музыкальная	Центр музыкального творчества
	Двигательная	Центр двигательной активности
	Познавательно-исследовательская	Центр науки, игры по сенсорному воспитанию, центр сюжетно-ролевых игр, центр игротеки, центр книги
	Продуктивная	Центр изобразительного искусства, центр конструирования
Старшая группа	Музыкальная	Центр музыкальный с музыкальными игрушками, нетрадиционным оборудованием, несколько видов театра
	Двигательная	Центр двигательной активности: нетрадиционные спортивные игры, спортивное оборудование
	Познавательно-исследовательская	Центр науки, центр сюжетно-ролевых игр, центр игротеки, центр книги
	Продуктивная	Центр изобразительного искусства, центр конструирования
Подготовительная группа	Музыкальная	Центр музыкальный с музыкальными игрушками, нетрадиционным оборудованием, несколько видов театра
	Двигательная	Центр двигательной активности, мягкие модули
	Познавательно-исследовательская	Центр науки, центр сюжетно-ролевых игр, центр игротеки, центр книги
	Продуктивная	Центр изобразительного искусства, центр конструирования

## 2.5. Взаимодействие специалистов в реализации основной общеобразовательной программы ДОУ

Основная общеобразовательная программа учреждения предполагает участие специалистов в реализации всех образовательных областей. Каждый специалист несет ответственность за непосредственную образовательную деятельность своего направления развития ребенка, помимо непосредственно образовательной деятельности осуществляет контроль, коррекцию этой деятельности.

Подбор и реализацию форм работы с детьми, заявленных в федеральных государственных образовательных стандартах ДО обеспечивают: воспитатели, специалисты (учитель-логопед, музыкальный руководитель), в том числе педагог-психолог, который обеспечивает психологическое сопровождение образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении. Успех реализации основной общеобразовательной программы ДОУ зависит от того, насколько каждый педагог детского сада имеет представления о характере собственной деятельности в структуре комплексного сопровождения ребенка и деятельности коллег, умения решать свои задачи в условиях командной работы. Проектирование и реализация психолого-педагогического сопровождения в дошкольном учреждении создает условия для обеспечения управляемого позитивного развития ребенка, сохранения и укрепления его здоровья, качественной подготовки его к школе.

Целью психолого-педагогического сопровождения является создание социальной ситуации развития для всех участников образовательных отношений.

Задачи психолого-педагогического сопровождения:

1. сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
2. повышать психолого-педагогическую компетентность педагогов и родителей;
3. выявлять уровень актуального развития ребенка в каждой возрастной группе;
4. обеспечить коррекционную помощь детям с ограниченными возможностями здоровья;
5. организовать психолого-педагогическое сопровождение образовательных программ.

Основными направлениями деятельности по психолого-педагогическому сопровождению ребенка в образовательном процессе учреждения, обеспечивающего получение дошкольного образования, являются: профилактика, диагностика, консультирование (индивидуальное и групповое), развивающая работа, коррекционная работа, разработка образовательных маршрутов индивидуального сопровождения ребенка, психологическое просвещение и экспертная деятельность.

Индивидуальный образовательный маршрут сопровождения ребенка (ИОМС) – это целенаправленно проектируемые направления развития, которые определяются образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями ребенка, выявленными в ходе психолого-педагогического обследования (уровень готовности к освоению программы), а также существующими возрастными характеристиками развития личности дошкольника.

Структура индивидуального сопровождения ребенка в образовательном процессе включает три блока.

Педагогический блок: воспитатели, учитель-логопед, инструктор по физическому воспитанию, музыкальный руководитель, специалисты. Медицинский блок: старшая медицинская сестра, врач.

Психолого-педагогический блок: педагог-психолог.

Дифференцированное сопровождение ребенка в образовании осуществляется с учетом возможностей, склонностей, интересов и способностей детей по возрастному составу, уровню здоровья, уровню достижений, индивидуально-типологическим особенностям. Взаимодействие педагогов и специалистов осуществляется в форме психолого-педагогического консилиума с учетом: - выявленных проблем ребенка; - приоритета определенного вида помощи в рамках индивидуально-коррекционной работы; - промежуточных и итоговых результатов индивидуальной, профилактической работы. Формами психолого-

педагогического сопровождения ребенка и семьи могут быть: - специально организованная деятельность детей познавательного цикла; - интегрированные задания, занятия, игры, упражнения; - индивидуальные, подгрупповые коррекционно-развивающие занятия с детьми (коррекция речи, развитие социальной и познавательной сферы); - совместная деятельность родителей и детей в сопровождении специалиста; - самостоятельная деятельность детей творческого и продуктивного характера. - совместные развивающие занятия детей с родителями с элементами нейрокоррекции.

#### Этапы взаимодействия специалистов

На первом этапе формулируется запрос на оказание психолого-педагогической помощи ребенку. Поступление запроса от родителей, воспитателей, специалистов.

На втором этапе взаимодействия собирается информация о состоянии соматического и психического здоровья ребёнка, социальном статусе семьи.

На третьем этапе определяются направления оказания ребенку медико-психолого-педагогической помощи, совместная разработка рекомендаций для родителей, воспитателей, специалистов, руководителей в форме ИОМС.

Четвертый этап считается консультационным. Проводятся консультации для участников сопровождения.

Пятый этап – непосредственное оказание помощи ребенку, семье, реализация намеченных мероприятий.

На шестом этапе подводятся итоги сопровождения ребенка, отслеживается динамика в развитии.

На седьмом этапе при необходимости уточняется содержание сопровождения и проводится дальнейшая работа.

Показатели качественного сопровождения ребенка в образовательном процессе: - ребенок владеет ключевыми компетенциями (социально-коммуникативной, информационной, технологической); доброжелательность в общении с окружающими (родными, персоналом учреждения, членами «детского общества»), эмоциональная отзывчивость; двигательная активность оптимальна и содержательна, характеризуется целенаправленностью, избирательностью, индивидуальным стилем двигательной деятельности; - динамика снижения заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование.

### Участие специалистов в реализации образовательных областей основной общеобразовательной программы ДОУ

Образовательная область	Музыкальный руководитель	Инструктор по физической культуре	Педагог-психолог	Учитель-логопед
Физическое развитие	<p>1. Музыкально-ритмические, хороводные, танцевальные игры, и упражнения, танцевальные композиции в совместной НОД, режимных моментах и в самостоятельной детальности.</p> <p>2. Музыкально-физкультурные досуги, праздники, развлечения.</p> <p>3. Движение под музыку, развитие грации, пластики.</p> <p>4. Игры – задания на развитие координации движений.</p>	<p>1. Физкультурные и познавательные игры-занятия (комплексные, интегрированные, сюжетные, игровые тренировочные, по интересам, путешествия).</p> <p>2. Игры разных уровней подвижности.</p> <p>3. Физкультурные досуги, развлечения, спортивные праздники, соревнования.</p> <p>4. Недели здоровья.</p> <p>5. Утренняя гимнастика.</p> <p>6. Обследование уровня физического развития.</p>	<p>1. Наблюдение в режимных моментах, в НОД за координацией движений детей.</p> <p>2. Семинары-практикумы для родителей и педагогов по развитию мелкой моторики руки у детей.</p> <p>3. Групповые занятия с детьми по развитию мелкой моторики рук.</p> <p>4. Использование кинестологических и нейропсихологических упражнений на коррекционно-развивающих занятиях.</p>	<p>1. Игры и упражнения на развитие координации речи с движениями.</p>
	<p>1. Упражнения на дыхание во время пения.</p> <p>2. Релаксационные игры и упражнения.</p> <p>3. Музыкотерапия.</p> <p>4. Утренние разминки под музыку.</p> <p>5. Дневной сон под музыку.</p>	<p>1. Валеологические игры, беседы.</p> <p>2. Неделя здоровья.</p> <p>3. Виды закаливания.</p> <p>4. Разные виды оздоровительной гимнастики.</p> <p>5. Упражнения по профилактике сколиоза, плоскостопия</p>	<p>1. Консультации и родительские собрания по сохранению психического здоровья детей.</p> <p>2. Профилактика эмоционального выгорания педагогов.</p> <p>3. Использование упражнений на саморегуляцию в коррекционно-развивающих занятиях.</p>	<p>1. Упражнения на развитие речевого дыхания.</p>

## **2.6 Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

В основе содержания регионального компонента лежит проект «Белая Холуница- город небольшой...».

Тип проекта: исследовательский , творческий; совместный детско-родительский; групповой; долгосрочный.

Образовательный процесс направлен на развитие способности видеть красоту окружающего мира родного города; осознание своей причастности к культурной жизни города (знакомство с знаменитыми земляками, участие в городских спортивных и литературных праздниках и т.д.), социализацию детей дошкольного возраста, через поддерживание тесной связи с различными социальными институтами (библиотека, музей, школы, детские сады города, учреждения культуры).

Учитывая географическое расположение населённого пункта, образовательный процесс строится на воспитание у детей эмоционального отклика, эстетического отношения к окружающей природе города Белая Холуница – пруд, сосновый парк, аллеи и скверы.

Участники проекта: дети старшего дошкольного возраста, педагоги, родители, поддерживается тесная связь с краеведческим отделом районной библиотеки, музеем и знаменитыми людьми города.

Цель деятельности:

- вызвать интерес к истории своего города через развитие поисковой деятельности, познавательного интереса,
- воспитание нравственно-патриотических чувств, толерантности,
- познакомить с интересными людьми, их увлечениями, «хобби»;

Задачи:

- расширение знаний детей об историческом и культурном прошлом города, знакомство с его современной жизнью;
- формирование понятия «малая родина»;
- воспитание чувства привязанности к своему родному городу, стремление сделать город краше, чище;
- развивать социальную позицию «Я – горожанин», знакомить с историей города, улицами, достопримечательностями,
- развитие связной речи, навыков межличностного общения;
- организация тесного сотрудничества с семьями воспитанников, с представителями районного музея, отдела краеведения ЦРБ.

Принципы на основе которых строится работа с детьми:

- «позитивный центризм» (отбор знаний наиболее актуальных для детей данного возраста),
- непрерывность и преемственность педагогического процесса,
- дифференцированный подход к каждому ребёнку к членам их семей, максимальный учёт их возможностей и интересов,
- развивающий характер обучения, основанный на детской активности, творчестве, трудолюбии, напористости.
-

### Содержание образовательной деятельности

Виды деятельности	Совместная деятельность детей, родителей, и педагога
Игровая деятельность	Сюжетно-ролевые игры «Путешествие по городу», «Я – экскурсовод». Настольная печатная игра «Моя квартира».
Социальное развитие	Составление карты-схемы города Белая Холуница с обозначением домов, где живут дети, улиц города. Выпуск стенной газеты «Как мы проводим выходные дни». Занятие «Белая Холуница – город небольшой» Цикл занятий, посвященный празднику «9 мая» с экскурсией к памятнику возложением цветов.
Речь и речевое общение	Творческое рассказывание «Выходные дни в моей семье», «Почему улицы так называли», составление повествовательных рассказов «Здания нашего города», «Жемчужина и гордость города – Белохолуницкий пруд».
Познание	Познавательные занятия поискового характера: «Почему город так называли», «Улицы города», «Узнай, где я нахожусь» (здания нашего города), «Что такое музей». «Защитники города» (совместный праздник с чаепитием для пап ко дню защитника отечества). Встреча с писателями - земляками. Знакомство с народными праздниками (музейные занятия). Экскурсия в детскую библиотеку. Просмотр фильма «Белая Холуница» в библиотеке. Беседа с библиотекарем краеведческого отдела. Выходы в музей. Целевые прогулки по улицам города.
Здоровье	Межгрупповые соревнования ко Дню защитника Отечества. Поход на рыбалку, в парк
Природа	Выращивание рассады всеми каждым ребенком, высадка ее детьми на клумбы в детском саду. «Сделаем город краше».
Художественная литература	Поиск Пословиц и поговорок о Родине. Чтение очерков, рассказов, сказок из творчества Н. И. Марихина. Показ кукольного театра. Встреча с писателями - земляками
ИЗО	Выставка поделок из природного материала «Вот и лето пришло».

	Рисование «Мой дом», «Улицы нашего города», «Голубая весна в городе». Коллективная аппликация с элементами рисования «Мой город». Участие в выставке «Мой любимый детский сад».
Музыка	Слушание музыкальных произведений местных композиторов Шитова В., Агалакова О., Сахаровой З. М. Разучивание на музыкальных занятиях песен «Белая Холуница» и «Синие дали».

В ходе реализации проекта его участники приобретают следующие компетенции:

### Дети:

Знакомы с названием города, его официальной символикой (флагом, гербом), значимыми объектами города, с историческим созидательным и боевым прошлым, традициями, легендами родного края. Совместно с взрослыми посещают памятные места города Белая Холуница, бережно относятся к ним. С уважением и гордостью относятся к людям, создающим город и внесшим свой вклад в развитие родного города. Восхищается и эмоционально откликается на красоту Белохолуницкого пруда.

Гордятся своей малой родиной. Способны к совместному со взрослыми поиску информации об истории и культуре родного города, известных людях, умеет донести ее до сверстников. Проявляет интерес к посещению театра, музея, библиотек города, общению со специалистами учреждений культуры. Понимает значимость этих учреждений для граждан, сохранения исторического и культурного наследия.

Интересуются современными событиями. Активно и творчески участвуют в проведении музыкальных праздников и развлечений, посвященных родному городу и его истории. Воспринимают и эмоционально откликаются на теле-, видео-, аудиосредства, используемые взрослыми при ознакомлении с родным городом. Используют самостоятельно и совместно со взрослыми различные виды художественно-продуктивной деятельности (рисунки, рассказы, стихи) для отражения своих впечатлений о родном городе. Фантазируют о будущем родного города.

### Педагог

Владеет информацией об историческом прошлом родного города, района. Повышает свою компетентность посредством сотрудничества со специалистами, посещения музеев, библиотек, организации семинаров, экскурсий. Ориентирует специалистов учреждений культуры на психофизиологические возможности ребенка и учет объема информации, которая может быть им воспринята. Помогает сотрудникам музея и библиотек отбирать информацию о родном крае, доступную для восприятия дошкольников.

Приобщает детей к культурно-историческому наследию родного края. Знакомит их с культурно-историческими объектами (музеем, библиотеками, памятниками истории), созидательным прошлым, традициями, легендами родного края. Помогает каждому ребенку реализовать свои индивидуальные интересы в познании истории, отражать полученные впечатления в речевой и художественно-продуктивной деятельности.

Создает мотивацию у родителей к сохранению семейных традиций и зарождению новых, гордости за свою семью, род. Ориентирует родителей на приобщение ребенка к культуре и истории родного края. Разрабатывает совместно с родителями и специалистами посещения учреждений культуры (краеведческий музей, дом культуры, набережная)

## Родитель

Знакомит ребенка с интересной и доступной информацией об истории и культуре родного края, способами ее приобретения. Поддерживает у ребенка интерес к истории и культуре края, воспитывает чувство гордости и привязанности к любимым местам. Показывает, как связаны судьба семьи с судьбой родного края. Вместе с ребенком совершает прогулки, экскурсии по родному городу, путешествует по району; знакомит с возможными сценариями отдыха, познания окружающего. Помогает ребенку осуществлять поиск информации об основных культурных и исторических объектах родного края, знаменитых людях. Участвует в мероприятиях, проходящих в городе, интересуется происходящими событиями. Принимает участие в благоустройстве своего двора, района. Приобщает к этому ребенка. Рассказывает о своей профессии и хобби, о ее значимости для родного края; гордится своим предприятием. Предлагает ребенку отображать полученные впечатления в речевой и художественно-продуктивной деятельности. Воспитывает осознанное и бережное отношение к культурно-историческому наследию края.

Обращается к педагогам за помощью, поддержкой и советом по организации совместных прогулок с ребенком (знакомство с историческими и памятными местами). Принимает помощь педагогов и специалистов в познании истории и культуры края. Уважает и поддерживает авторитет педагога в семье, ценность его помощи.

## Проект «Лето»

### **Цели**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учетом их индивидуальных особенностей.

### **Задачи**

Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей.

Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей, развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности.

Осуществлять просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

### **Система мероприятий по реализации задач**

<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Консультации для педагогов (срок)</b>	
«Организация и проведение целевых прогулок и экскурсий» (июнь)	Воспитатели
«Обеспечение психоэмоционального благополучия у дошкольников в разновозрастной группе» (июль)	Педагог-психолог
Практикум «Составление паспорта экологического объекта» (июнь)	Зам.зав.
«Организация детской познавательной деятельности в условия лета» (август)	Воспитатели

<b>Инструктивно-методические совещания (май-июнь)</b>	
Инструкция по охране жизни и здоровья детей в детском саду и на детских площадках. Инструкция «О предупреждении отравления детей ядовитыми растениями и грибами». Об организации воспитательной работы с детьми на прогулке Инструкция по охране жизни и здоровья детей в летний период. О соблюдении техники безопасности при организации трудовой деятельности в д/с. Инструкция по ОТ «Оказание первой медицинской помощи»	Заведующая
«Соблюдение питьевого и санитарно-эпидемиологического режима в летних условиях»	Медсестра
«Инструктаж по пожарной безопасности»	Уполномоченный по ОТ
<b>Производственные совещания (срок)</b>	
«Организация работы ДООУ в летний период» (июнь)	Заведующая, заместитель заведующей
«Итоги летней оздоровительной работы МДОУ Подготовка МДОУ к новому учебному году» (август)	Заведующая, заместитель заведующей
<b>Контроль и руководство (ежедневно)</b>	
Санитарное состояние участка: проверка оборудования участка на соответствие гигиеническим нормам	Заведующая, зам. зав. по АХЧ, медсестра, воспитатели
Санитарно-гигиеническое состояние помещений: Проведение генеральной и текущей уборки. Соблюдение режима проветривания.	Медсестра
Питание: Режим хранения продуктов и их транспортировка. Доброкачественность и калорийность продуктов. Гигиенические требования к выдаче, раздаче и доставке пищи детям. Санитарно-гигиеническое состояние оборудования. Санитарно-гигиеническое состояние пищеблока, кладовых	Заведующая, медсестра, шеф-повар, кладовщик
Питьевой режим: безопасность и качество питьевой воды,	Медсестра, воспитатели

соответствие санитарным нормам	
Разнообразие меню за счет овощей, фруктов, зелени, витаминизация 3-го блюда	Медсестра, кладовщик, шеф-повар
Состояние здоровья и физическое развитие детей: утренний прием детей, состояние детей в течение дня. Комплексный осмотр на педикулез (1 раз в неделю)	Медсестра, заместитель заведующей, воспитатели
Состояние одежды и обуви: соблюдение требований к одежде в помещении и на прогулке в соответствии с температурой воздуха и возрастом детей	Медсестра, воспитатели, воспитатель ФИЗО
Двигательный режим: объем двигательной активности в течение дня, соответствие двигательного режима возрасту детей, разнообразие форм двигательной активности в течение дня	Медсестра, воспитатели, воспитатель ФИЗО
Система закаливания: воздушные ванны, дыхательная гимнастика, босохождение по песку, траве, мытьё ног	Медсестра, воспитатели, воспитатель ФИЗО
Прогулка: соблюдение требований к проведению прогулки (продолжительность, одежда детей, двигательная активность); содержание и состояние выносного материала	Медсестра, воспитатели, воспитатель ФИЗО
Физкультурные занятия: место проведения и его санитарно-гигиеническое состояние	Медсестра, воспитатели, воспитатель ФИЗО
Оздоровительные мероприятия в режиме дня: утренняя гимнастика на улице, гимнастика после сна, двигательная разминка, индивидуальная работа, трудовая деятельность	Медсестра, старший воспитатель, воспитатели, воспитатель ФИЗО
Дневной сон: санитарно-гигиеническое состояние помещения, учет индивидуальных особенностей детей	Медсестра, воспитатели, воспитатель ФИЗО
Физкультурные оздоровительные досуги: санитарное состояние оборудования и безопасности места проведения мероприятия; содержание состояния выносного материала (по плану)	Медсестра, старший воспитатель, воспитатели, воспитатель ФИЗО
<b>Родительские собрания (июнь — июль)</b>	
«Адаптация детей, вновь поступающих в детский сад, к условиям ДОУ»	Заведующая, заместитель заведующей, педагог-психолог, медсестра

«Вот и стали мы на год старше» подведение итогов образовательной деятельности	Воспитатели, специалисты
<b>Консультации для родителей</b>	
Улицы города; о профилактике детского травматизма в летний период» (июнь)	Воспитатели
Лето — самое удобное время для закаливания» (июль)	Воспитатели, воспитатель по ФИЗО
«Отдыхаем вместе с детьми» (август)	Медсестра, воспитатели, физрук
<b>Познавательная деятельность</b>	
Проведение бесед познавательного цикла в соответствии с летним расписанием НОД	Воспитатели, заместитель заведующей
Организация экологических экскурсий и походов	воспитатели
Проведение индивидуальной работы с детьми по итогам диагностики	Воспитатели, Инструктор ФИЗО
Осуществление воспитательно-образовательной работы в соответствии с перспективным планом	Воспитатели
<b>Создание предметно-развивающей среды (июнь — август)</b>	
Оформление цветников, альпийской горки	Зам. зав. по АХЧ, воспитатели групп, младшие воспитатели Зам. зав. по АХЧ, воспитатели групп, младшие воспитатели
Оснащение игровых площадок спортивным и игровым оборудованием	Зам. Зав. По АХЧ, воспитатели
Обновление дорожных знаков (июль)	Воспитатель
Оформление групповых помещений в соответствии с сезоном	Воспитатели

### Формы оздоровительных мероприятий в летний период

Формы работы	Условия организации			Ответственные
	Место	Время	Продолжительность по группам (мин.)	
Утренняя гимнастика	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	10	Инструктор ФИЗО, воспитатели групп
Занятие по физической культуре	На воздухе	2 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада)	Младшая — 15, средняя — 20, старшая — 25, подготовительная — 30	Инструктор ФИЗО, воспитатели групп
Подвижные игры: сюжетные; несюжетные с элементами соревнований; дворовые; народные; с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол, городки)	На воздухе	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Для всех возрастных групп — 10-20	Инструктор ФИЗО, воспитатели групп
Двигательные разминки: упражнения на развитие мелкой моторики; ритмические движения; упражнения на внимание и координацию движений; упражнения в равновесии; упражнения для активизации работы глазных мышц; гимнастика расслабления; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения на формирование свода стопы	На воздухе	Ежедневно,	Младшая — 6, средняя — 8, старшая — 10, подготовительная — 12	Воспитатели групп, Инструктор ФИЗО
Элементы видов спорта, спортивные упражнения: езда на велосипеде; футбол; баскетбол; бадминтон, городки	На воздухе	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции		Воспитатели групп, воспитатель ФИЗО
Гимнастика пробуждения: гимнастика сюжетно-игрового характера «Сон ушел. Пора встать. Ножки, ручки всем размять»	Спальня	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп — 10	Воспитатели групп

Упражнения после дневного сна: с предметами и без предметов; на формирование правильной осанки; на формирование свода стопы; имитационного характера, сюжетные или игровые; с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, на развитие мелкой моторики; на координацию движений; в равновесии	Спальня или групповое помещение с доступом свежего воздуха	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп — 3-5	Воспитатели групп
Закаливающие мероприятия умывание прохладной водой; босохождение; солнечные и воздушные ванны	С учетом специфики закаливающего мероприятия	По плану в зависимости от характера закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинских работников	Медсестра, воспитатели групп
Индивидуальная работа в режиме дня	С учетом специфики индивидуальной работы	Ежедневно	3—7	Инструктор ФИЗО, воспитатели групп
Праздники, досуги, развлечения	На воздухе	1 раз в неделю	Не более 30	Инструктор ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели групп

### Раздел 3. Организационный

#### 3.1. Материально - техническое обеспечение Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы соответствуют:

- 1) требованиям, определяемым в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- 2) требованиям, определяемым в соответствии с правилами пожарной безопасности;
- 3) требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- 4) оснащенности помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- 5) требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение).

### 3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

#### Перечень комплексных и парциальных программ

Комплексная программа: Пособие «Развивающие занятия с детьми» (от 2-7 лет) под редакцией Л.А. Парамоновой, Т.Н. Доронова. Т.И Гризик В.В. Гербова «Радуга: программа воспитания образования и развития детей дошкольного возраста в условиях детского сада»

В качестве парциальных программ и технологий используются:

1. Н.Авдеева, О.Князева, Р.Стеркина «Основы безопасности детей дошкольного возраста».
2. Методическое пособие «Я-человек» С.А. Козлова
3. Методический комплект «Цветные ладошки» И.А. Лыкова (изобразительная деятельность в детском саду)

<b>Образовательные направления с учетом интеграции областей</b>	Методическое сопровождение
<b>Физическое развитие</b>	<p>«Программа воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А.Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой, 2006г.</p> <p>Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду, г. Москва, Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005 г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», Москва, «Мозаика-Синтез», 2009 г.</p> <p>Т.С Казаковцева. «Здоровье с детства : Программа по валеологии и физической культуре для дошкольных образовательных учреждений». Киров, 1997г.</p> <p>Л.Г. Горькова Л.А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий».Москва,2005г.</p> <p>Е.Г. Сайкина. Ж.Е. Фирилева. «Физкульт-привет минуткам и паузам!: Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников». Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2004г.</p> <p>О.Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», Воронеж, ТЦ «Учитель», 2007г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду в подготовительной к школе группе», конспекты занятий, Москва, «Мозаика-Синтез», 2011 г.</p> <p>Утробина К.К. Занимательная Физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Москва «Гном и Д», 2003г.</p> <p>Утробина К.К. Занимательная Физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Москва «Гном и Д», 2003г.</p> <p>Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду», Москва, «Мозаика-Синтез», 2008 г.</p> <p>Н.А. Карпухина «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада», Воронеж: ЧП Локоценин .С., 2008г.</p> <p>Л.Г. Голубева «Гимнастика и массаж для самых маленьких», Москва, «Мозаика-Синтез», 2007г</p> <p>В.И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников», М.: ВАКО, 2006 г.</p> <p>Л. Маврина «Стихи с движениями», М.: ООО «Стрекоза», 2008г.</p> <p>Журналы: «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду», «Воспитатель ДОУ», «Управление ДОУ»</p>

и приложения, «Дошкольная педагогика».

Физическое оборудование:

Шведская стенка – 4 пролета;

лесенки съемные – 3 шт.

групповые спорткомплексы -4 шт.

горка – 1 шт

коврики – 20 шт.

мячи большие (диаметр – 20 см)- 20 шт.

мячи малые (диаметр – 9 см.) – 31шт.

мячи малые ( диаметр – 5)– 16 шт.

мячи средние (диаметр – 15 см.) – 15 шт.

мяч-прыгун – 4 шт.

обручи- 15 шт.

скакалки – 15шт.

кубы малые – 10

кубы большие – 5 шт.

канат – 2

шнур плетеный короткий -20

кольца - 10

диск «Здоровье» - 3

доска гладкая с зацепами – 3 шт.

доска с ребристой поверхностью – 2

маты большие – 2

маты малые - 2

мягкие бревнышки –2 шт

дуга большая – 10 шт.

дуга малая – 4 шт.

канат с узлами – 1 шт.

кегли – 6 наборов

палочки мягкие – 20

контейнер для хранения мячей – 2

ленты малые – 20

Леты большие – 16

Массажеры – 6 шт.

Мешочки -20 шт.

Мишень навесная – 1  
 Корзины навесные – 2  
 Мяч волейбольный – 1  
 Мяч пляжный - 1  
 Палка гимнастическая большая - 20  
 Палка гимнастическая малая - 15  
 Скамейка – 6  
 Стойки переносные для прыжков -2  
 Уголок передвижной с набором мелких пособий -1  
 Конусы для разметки игрового поля – 6  
 Секундомер – 1  
 Свисток судейский -2  
 Термометр комнатный -7  
 Кубики мелкие 40 шт.  
 Шары маленькие пластмассовые - 1 набор  
 Лыжи детские – 20 пар.  
 Игрушки мелкие – на каждого ребенка

### 3.3 Учебный план образовательной деятельности:

№	Направления развития детей	Виды детской деятельности	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7
			года	года	лет	лет	лет
			<i>Количество раз в неделю</i>				
<b>Обязательная часть</b>							
1	<b>Социально-личностное и познавательно-речевое</b>	Познавательная-исследовательская деятельность	2	3	2	3	4
2		Продуктивная (конструктивная) деятельность	-	0,5	0,5	0,5	0,5
3		Коммуникативная деятельность	2	1	1	1	1
4	<b>Художественно-эстетическое</b>	Продуктивная деятельность:					
		по рисованию	1	0,5	0,5	0,5	0,5
		по лепке	1	0,5	0,5	0,5	0,5
		по аппликации	-	0,5	0,5	0,5	0,5
		художественному труду			0,5	0,5	0,5
5		Музыкально-художественная деятельность	2	2	2	2	2
6	<b>Физическое</b>	Двигательная деятельность	2	3	3	3	3
			<i>1 час</i>	<i>3 часа</i>	<i>3 час</i>	<i>6час</i>	<i>8ч</i>

<i>Объем недельной образовательной нагрузки в неделю / год</i>			<i>40 мин</i>	<i>15 мин</i>	<i>50 м</i>	<i>15м</i>	<i>25</i>
<b>Часть, формируемая участниками образовательного процесса (Количество раз в месяц)</b>							
1	<b>Познавательное-речевое</b>	Коммуникативная деятельность познавательно-исследовательская	1	1	1	1	1
<i>Объем недельной образовательной нагрузки в неделю</i>			<i>10 мин</i>	<i>15 мин</i>	<i>20 мин</i>	<i>25 мин</i>	<i>30 мин</i>
<b>Общий объем недельной образовательной нагрузки в неделю</b>			<b>50 мин</b>	<b>1ч25м</b>	<b>2 ч</b>	<b>2 ч 8 мин</b>	<b>2ч 50м</b>

### 3.3 Модель организации деятельности детей в детском саду на день

#### 3-5 лет

№	Направления развития ребёнка	1-я половина дня	2-я половина дня
1	Физическое развитие	<p>Приём детей на воздухе в тёплое время года (кроме раннего возраста)</p> <p>2 Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты)</p> <p>3 Гигиенические процедуры (умывание, полоскание рта,)</p> <p>4 Закаливание в повседневной жизни (облегчённая одежда в группе, одежда по сезону на прогулке; умывание, воздушные ванны)</p> <p>5 Физкультминутки на занятиях</p> <p>6 Физкультурные занятия</p> <p>7 Прогулка в двигательной активности</p> <p style="text-align: center;"><b>5-7 лет</b></p> <p>1.Приём детей на воздухе в тёплое время года</p> <p>2.Утренняя гимнастика разных видов</p> <p>3.Гигиенические процедуры (умывание, полоскание рта)</p> <p>1.Приём детей на воздухе в тёплое время года</p>	<p>1.Гимнастика после сна, в сочетании с корректирующей для осанки и стоп.</p> <p>2.Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком, умывание рук до локтя)</p> <p>3.Физкультурные досуги, игры и развлечения.</p> <p>4.Самостоятельная двигательная деятельность</p> <p>5.Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений, подвижные игры)</p> <p>1.Гимнастика после сна с корректирующими упражнениями для стоп и осанки.</p> <p>2.Закаливание (воздушные ванны, босохождение, умывание рук до плеч, шеи, лица)</p>

	2. Утренняя гимнастика разных видов 3. Гигиенические процедуры (умывание, полоскание рта) 4. Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке; умывание рук до локтя, шеи, воздушные ванны) 5. Физкультурные занятия 6. Физкультурные минутки при организации занятий 7. Прогулка в двигательной активности 8. Босохождение на занятиях по физической культуре 9. Нетрадиционные методы оздоровления на занятиях: самомассаж, ритмическая гимнастика.	3. Физкультурные досуги, игры и развлечения. 4. Самостоятельная двигательная деятельность. 5. Ритмическая гимнастика. 6. Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений, подвижные игры)
--	--	---

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

#### **Требования к развивающей предметно-пространственной среде.**

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОУ, группы, а также территории, прилегающей к ДОУ, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

3. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

реализацию различных образовательных программ;

учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

учет возрастных особенностей детей.

4. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1) Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

возможность самовыражения детей.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

2) Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3) Полифункциональность материалов предполагает:

возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;

наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4) Вариативность среды предполагает:

наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;

периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5) Доступность среды предполагает:

доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;

свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

6) Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

ДОУ самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

<b>Помещение</b>	<b>Вид деятельности, процесс</b>	<b>Участники</b>
Музыкально-физкультурный зал	Образовательная область "Художественно-эстетическое развитие", утренняя гимнастика	Музыкальный руководитель, воспитатели, дети всех возрастных групп
	Праздники, развлечения, концерты, театры	Музыкальный руководитель, воспитатели, родители, дети всех возрастных групп, театральные коллективы города и региона
	Организация дополнительных образовательных услуг (кружки)	Музыкальный руководитель, воспитатели, дети дошкольного возраста

	Театральная деятельность	Музыкальный руководитель, воспитатели, дети всех возрастных групп, родители, гости (Областная филармония, театр "Анима" и др.)
	Утренняя гимнастика	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети всех возрастных групп
	Образовательная область "Физическое развитие"	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети всех возрастных групп
	Спортивные праздники, развлечения, досуги Организация дополнительных образовательных услуг (кружки)	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети всех возрастных групп, родители

Вид помещения функциональное использование	оснащение
--	-----------

<b>Физкультурный зал</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурные занятия</li> <li>• Спортивные досуги</li> <li>• Развлечения, праздники</li> <li>• Консультативная работа с родителями и воспитателями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания</li> <li>• магнитофон</li> </ul>
--	---

### 3.5 Литература

1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
4. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
5. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
6. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
7. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет. — М.: Мозаика – Синтез, 2013г.

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

### *Младшая группа. Основные движения*

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

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

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

### *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### *Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

**Средняя группа**

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. 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), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бегна 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 или левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

#### *Спортивные упражнения*

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

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Проходить на лыжах до 500м.

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

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

#### *Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

**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. 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, одна 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,

*Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти

повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

#### *Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

#### *Спортивные игры*

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с пол-уклона (2-3 м) и кона (5-6 м). **Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

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

#### *Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

*Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприсяде. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3 - 4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6 - 8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

#### *Общеразвивающие упражнения*

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

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упором сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается на пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

#### *Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх - эстафетах с санками.

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. **Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Ездить на двух колесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

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

#### *Спортивные игры*

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4 - 5 фигур. Выбивать городки с полу уклона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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

#### *Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

### Комплексно – тематический план работы с детьми младшей группы

Месяц	Тема и задачи занятий		Тема и задачи занятий		Тема и задачи занятий		Виды интеграции образовательных областей
	1-й недели		2-й недели		3-й недели		
1	2	3	4	5	6		
Сентябрь	<p><b>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы</b> (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками</p>						
	Тема	Занятия 1,2, <b>3 на улице</b>	Занятия 4,5 <b>6 на улице</b>	Занятия 7,8, <b>9 на улице</b>	Занятия 10,11 <b>12 на улице</b>	Социально-коммуникативная: создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.	
	Задачи	<p>П р и у ч а т ь детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем.</p> <p>У ч и т ь ходить</p>	<p>У ч и т ь ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем;</p> <p>п о д п р ы г и в а т ь на двух ногах на</p>	<p>О з н а к о м и т ь детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами.</p> <p>У ч и т ь энергично отталкивать мяч</p>	<p>У ч и т ь :</p> <p>ходить и бегать колонной по одному всем составом группы;</p> <p>подлезать под</p>		

	<p>между двумя линиями, сохраняя равновесие.</p> <p>Подвижная игра «Бегите ко мне»</p>	<p>месте.</p> <p>Подвижная игра «Догони меня»</p>	<p>двумя руками.</p> <p>Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч»,</p>	<p>шнур.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой домик»</p>	
--	--	---	--	---	--

1	2	3	4	5	6
Сентябрь	<p>Игровой самомассаж: «Массаж спины»</p>	<p>Игровой самомассаж: «Массаж рук»</p>	<p>малоподвижные игры «Найди мяч», «Надуй мяч» Игровой самомассаж: «Массаж головы»</p>	<p>Игровой самомассаж: «Массаж лица»</p>	<p>Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p>продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.</p> <p>Речевое развитие: помогать детям доброжелательно общаться друг с другом</p>
	<p><b>3 на улице.</b></p> <p>Повторить игровые упражнения с мячом -прокати мяч, броски вперед.</p>	<p><b>6 на улице.</b></p> <p>Повторить игровые упражнения на равновесие- «Пойдем по мостику» (по</p>	<p><b>9 на улице.</b></p> <p>Повторить игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»</p>	<p><b>12 на улице.</b></p> <p>Повторить игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.</p>	

		Подвижная игра «Бегите ко мне»	дорожке) Подвижная игра «По ровненькой дорожке»			
Октябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду					
	Тема	Занятия 13,14, <b>15- на улице.</b> «Я и моя семья»	Занятия16,17, <b>18-на улице.</b> «Я и моя семья»	Занятия19,20, <b>21-на улице.</b> «Мой дом, мой город»	Занятия 22,23, <b>24-на улице.</b> Мой дом, мой город»	Социально-коммуникативная:воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
	Задачи	У ч и т ь : – ходить и бегать по кругу; – сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.  У п р а ж н я т ь в подпрыгивании	У ч и т ь : – во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; – при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги.	У ч и т ь : – останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; – подлезать под шнур.  У п р а ж н я т ь в равновесии при ходьбе	З а к р е п л я т ь умение ходить и бегать по кругу.  У ч и т ь энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу.  У п р а ж н я т ь в ползании	

1	2	3	4	5	6
Октябрь	<p>на двух ногах на месте.</p> <p>Подвижная игра «Поезд», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья»</p>	<p>У п р а ж н я т ь в прокатывании мячей.</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору»</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Овощи»</p>	<p>по уменьшенной площади.</p> <p>Подвижная игра «Бежать к флажку», малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?»</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Ягоды»</p>	<p>на четвереньках.</p> <p>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Овощи»</p>	<p>Развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.</p> <p>Учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила</p>
	<p><b>15- на улице:</b></p> <p>Повторить игровые упражнения «Мышки», «Цыплята»; с мячом – докати мяч до кубика.</p> <p>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».</p>	<p><b>18-на улице:</b></p> <p>Повторить игровые упражнения «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке», «Попрыгаем, как зайки».</p> <p>Подвижная игра «Поезд».</p>	<p><b>21-на улице:</b></p> <p>Повторить игровые упражнения: прыжки – «перепрыгнем канавку»; с мячом – «Докати до кегли», «Чей мяч дальше!»</p> <p>Подвижная игра «Поезд».</p>	<p><b>24-на улице:</b></p> <p>Повторить игровые упражнения с мячом –«Прокати мяч по дорожке».</p> <p>Прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Подвижная игра «Наседка и цыплята»</p>	

Ноябрь	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков</p>					
	Тема	<p>Занятия 25,26, <b>27-на улице:</b> «Мой дом, мой город»</p>	<p>Занятия 28,29, <b>30-на улице:</b> «Новогодний праздник»</p>	<p>Занятия 31,32, <b>33-на улице:</b> «Новогодний праздник»</p>	<p>Занятия 34,35, <b>36-на улице:</b> «Новогодний праздник»</p>	<p>Социально-коммуникативная: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p>
	Задачи	<p>У п р а ж н я т ь в ходьбе и беге.</p> <p>У ч и т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади;</li> <li>– мягко приземляться в прыжках.</li> </ul>	<p>У п р а ж н я т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в ходьбе колонной по одному;</li> <li>– прыжках из обруча в обруч.</li> </ul> <p>У ч и т ь</p> <p>приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>У п р а ж н я т ь в прокатывании</p>	<p>У п р а ж н я т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в ходьбе колонной по одному;</li> <li>– ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его назад;</li> <li>– ползать на четвереньках</li> </ul>	<p>З а к р е п л я т ь умение подлезать под дугу на четвереньках.</p> <p>У п р а ж н я т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в ходьбе по уменьшенной площади.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Найди свой</p>	

1	2	3	4	5	6
Ноябрь	<p>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»</p> <p>Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Утята»</p>	<p>мяча.</p> <p>Подвижная игра «Трамвай»</p> <p>Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»</p>	<p>Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки»</p>	<p>домик» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка»</p>	<p>Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p>Речевое развитие: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
	<p><b>27-на улице:</b></p> <p>Повторить игровые упражнения: лазание под шнур; с мячом - «Прокати и догони мяч»; равновесие – «Пробеги по мостику (по дорожке)».</p> <p>Подвижная игра «По ровненькой</p>	<p><b>30-на улице:</b></p> <p>Повторить игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – «Перепрыгни из ямки в ямку»</p> <p>Подвижная игра «Наседка и цыплята».</p>	<p><b>33-на улице:</b></p> <p>Повторить игровые упражнения: прыжки до постройки (снеговика).</p> <p>Подвижная игра «Найди свой домик».</p>	<p><b>36-на улице:</b></p> <p>Повторить игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.</p>	

		дорожке».				
Декабрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре					
	Тема	Занятия 1,2, <b>3-на улице.</b> «Новогодний праздник»	Занятия 4,5, <b>6</b> <b>на улице</b> «Новогодний праздник»	Занятия 7,8, <b>9</b> <b>на улице.</b> «Новогодний праздник»	Занятия 10,11, <b>12- на улице.</b> «Новогодний праздник»	Социально-коммуникативная: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.
	Задачи	У ч и т ь : – ходить и бегать в рассыпную, используя всю площадь зала; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках.  У п р а ж н я т ь в приземлении на полусогнутые ноги.  Подвижная игра	У ч и т ь : – ходить и бегать по кругу; – мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги.  У п р а ж н я т ь в прокатывании мяча.  Подвижная игра «Поезд»  Самомассаж «На крыльчке	У ч и т ь : – ходить и бегать в рассыпную; – катать мяч друг другу, выдерживая направление;  – подползать под дугу.  Подвижная игра «Птички и птенчики»  Самомассаж «Массаж глаз»	У ч и т ь : – ходить и бегать по кругу; – подлезать под шнур, не касаясь руками; – сохранять равновесие при ходьбе по доске.  Подвижная игра «Воробышки и кот», малоподвижная игра «Каравай» Самомассаж	Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.  Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.  Речевое развитие: развивать диалогическую форму речи

	«Наседка и цыплята», малоподвижная игра «Лошадки» Самомассаж «Массаж ушей»	ножками»		«Массаж лица»	
	<b>3-на улице.</b> Повторить игровые упражнения: подлезание - «Пролезть в норку» (мышки, котята, лисята); равновесие – «пройти по дорожке». Подвижная игра «Бегите ко мне».	<b>6- на улице.</b> Повторить игровые упражнения на равновесие «Пройди по мостику (снежному валу)»; метание «попади снежком в корзину». Подвижная игра «Пузырь».	<b>9- на улице.</b> Повторить игровые упражнения: прыжки – спрыгивание снежного вала (высота 20 см.) Подвижные игры с прыжками и бегом.	<b>12- на улице.</b> Повторить игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	

Январь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой					
	Тема	Занятия 13,14, <b>15-на улице.</b> «Зима»	Занятия16,17, <b>18-на улице.</b> «Зима»	Занятия19,20, <b>21-на улице.</b> «Зима»	Занятия 22,23, <b>24-на улице.</b> «Зима»	Социально-коммуникативная: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
	Задачи	<p>Познакомить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– с перестроением и ходьбой парами;</li> <li>– сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске.</li> </ul> <p>Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед.</p> <p>Подвижная игра «Кролики»</p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходить и бегать в рассыпную при прыгивании;</li> <li>– мягкому приземлению на полусогнутые ноги;</li> <li>– прокатывать мяч вокруг предмета.</li> </ul> <p>Подвижные игры «Трамвай»,</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в ходьбе парами и беге в рассыпную;</li> <li>– прокатывать мяч друг другу;</li> <li>– подлезать под дугу, не касаясь руками пола.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет»</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя;</li> <li>– подлезать под шнур, не касаясь руками пола.</li> </ul> <p>Формировать правильную осанку при ходьбе по доске.</p>	<p>Поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений.</p>

1	2	3	4	5	6
Январь	Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы»	«Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?» Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы» (Кормушка)	Пальчиковая гимнастика «Зима» (Снежок)	Подвижная игра «Мыши в кладовой» Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять)	Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.  Речевое развитие: развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками
	<b>15-на улице.</b> Повторить игровые упражнения: ходьба по снежному валу. Подвижная игра с бегом и прыжками.	<b>18-на улице.</b> Повторить игровые упражнения: прыжки – спрыгивание снежного вала (высота 20 см.); ходьбе по дорожке. Подвижная игра «Лохматый пес».	<b>21-на улице.</b> Повторить игровые упражнения: прыжки продвигаясь вперед (до снеговика). Подвижная игра «Пузырь».	<b>24-на улице.</b> Повторить игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.	
Февраль	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить				

дружно, помогать друг другу					
Тема	Занятия 25,26, <b>27-на улице.</b> «День защитника Отечества»	Занятия 28,29, <b>30-на улице</b> «День защитника Отечества»	Занятия 31,32, <b>33-на улице</b> «День защитника Отечества»	Занятия 34,35, <b>36-на улице</b> «8 Марта»	Социально-коммуникативная: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.  Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила,
Задачи	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге в рассыпную; – прыжках из обруча в обруч.  У ч и т ь ходить переменными шагами через шнур.  Подвижная игра «Птички в гнездышке»	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; – прокатывании мяча друг другу.  У ч и т ь приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании.	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе переменным шагом через шнуры; – беге в рассыпную; – бросать мяч через шнур; – подлезать под шнуром, не касаясь руками пола.	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе колонной по одному, выполняя задания; – беге в рассыпную; – пролезать в обруч, не касаясь руками пола; – сохранять равновесие при	

1	2	3	4	5	6
Февраль	Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Ёлочка»	Подвижная игра «Воробышки и кот» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка»	Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Шаг с припаданием»	ходьбе по доске. Подвижная игра «Кролики» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения в положении сидя»	поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Речевое развитие: формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого
	<b>27-на улице.</b> Повторить игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками земли (высота 40-50 см) –«мышки», «кролики»; ходьба по снежному валу. Подвижная игра «Поезд».	<b>30-на улице</b> Повторить игровые упражнения: Равновесие, ходьба по снежному валу, прыжки с высоты (снежного вала, высота 15-20см). Подвижная игра	<b>33-на улице</b> Повторить игровые упражнения: прыжки - из ямки в ямку, бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижная игра «Поймай	<b>36-на улице</b> Повторить игровые упражнения: с мячом – бросание снежков правой и левой рукой. Подвижная игра «Лягушки».	

			«Найди свой цвет»	снежинку».			
Март	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ): у м е е т б е г а т ь, с о х р а н я я р а в н о в е с и е, и з м е н я я н а п р а в л е н и е, т е м п б е г а в с о о т в е т с т в и и с у к а з а н и я м и в о с п и т а т е л я, м о ж е т п о л з а т ь н а ч е т в е р е н ь к а х, л а з а т ь п о л е с е н к е - с т р е м я н к е п р о и з в о л ь н ы м с п о с о б о м, э н е р г и ч н о o т т а л к и в а е т с я в п р ы ж к а х н а д в у х н о г а х, п р ы г а е т в д л и н у, м о ж е т к а т а т ь м я ч, у д а р я т ь м я ч о м o б п o л и л o в и т ь; п р о я в л я е т п o л o ж и т е л ь н ы е в с а м o c t o я t e л ь н o й д в и г a t e л ь н o й д e я t e л ь н o c t и, и м e e т э л e м e n t a p ь н ы e п р e d c t a в л e н и я o ц e n н o c t и з d o p o в ь я, y м e e т д e й c t в o в a t ь c o в м e c t н o в п o d в и ж н ы x и г p a x и ф и з и ч e c k и x y п p a ж н e н и я x, c o г л a c o в ы в a t ь d в и ж e n и я</p>						
	Тема	Занятия 1,2, <b>3-на улице.</b> «8 Марта»	Занятия 4,5, <b>6-на улице.</b> «Знакомство с народной культурой и традициями»	Занятия 7,8, <b>9-на улице.</b> «Знакомство с народной культурой и традициями»	Занятия 10,11, <b>12-на улице.</b> «Знакомство с народной культурой и традициями»	Социально-коммуникативная: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.	
	Задачи	У ч и т ь : – ходить и бегать по кругу; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади;	У п p a ж н я т ь в х o д ь б e и б e г e п a p a м и и б e г e в p a c c ы п н ю ю .  П o з н a k o м и т ь c п p ы ж k a м и в д л и н y c м e c t a .  У ч и т ь п p o k a т ы в a t ь м я ч м e ж д у	У п p a ж н я т ь : – в х o д ь б e и б e г e п o k p y г y ; – п o л з a n и и п o c k a м e й k e н a л a d o н я x и k o л e n я x .  У ч и т ь	У п p a ж н я т ь : – в х o д ь б e п a p a м и ; – б e g e в p a c c ы п н ю ю ; – х o д ь б e c п e p e ш a г и в a n и e м ч e p e з б p y c o k .  У ч и т ь		

		– мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед	предметами	бросать мяч о землю и ловить двумя руками	правильному хвату руками за рейки при влезании	
--	--	--	------------	---	--	--

1	2	3	4	5	6	
Март		Самомассаж «Баю-баю-баиньки»	Самомассаж «Массаж стоп»	Самомассаж «Массаж ушей»	на наклонную лестницу. Самомассаж «Массаж стоп»	Развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления.  Речевое развитие: формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями
		<b>3-на улице.</b> Повторить игровые упражнения: метание-бросание шишек вдаль. Подвижная игра «Кролики».	<b>6-на улице.</b> Повторить игровые упражнения: равновесие - ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке. Подвижная игра «Зайка серый умывается».	<b>9-на улице.</b> Повторить игровые упражнения: прыжки с высоты, через шнуры. Подвижная игра «Лохматый пес».	<b>12-на улице.</b> Повторить игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.	

Апрель	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а ( н а о с н о в e и н т e г р а ц и и o б р а з o в а т e л ь н ы х o б л а с т e й): у м e e т х o д и т ь п р я м o, н e ш а р к а я н o г a м и, с o х р а н я я з a д a н н o e в o с п и т a т e л e м н a п р a в л e н и e, с o х р а н я e т р a в н o в e с и e п р и х o д ь б e и б e г e п o o г р a н и ч e н н o й п л o c к o c т и, м o ж e т б р o c a т ь м я ч и л o в и т ь д в у м я р у к a m и, в л a д e e т с o o т в e т с т в у ю щ и м и в o z р a c т у o c н o в н ы м и д в и ж e н и я m и, г o т o в c o б л ю д a т ь э л e м e n т a р н ы e п р a в и л a в c o в м e c т н ы x и г р a x, и n т e р e c у e т c я п р e д м e т a m и б л и ж a й ш e g o o к р у ж e н и я, и x н a з н a ч e н и e m, c в o й c t в a m и, o б р a щ a e т c я к в o c п и т a т e л ю п o и м e n и и o т ч e c t в у					
	Тема	Занятия 13,14, <b>15 на улице.</b> «Весна»	Занятия 16,17, <b>18 на улице.</b> «Весна»	Занятия 19,20, <b>21 на улице.</b> «Весна»	Занятия 22,23, <b>24 на улице.</b> «День Победы»	Социально-коммуникативная: формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.
	Задачи	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; – в прыжках в длину с места.  Подвижная игра «Курочка - хохлатка»,	У п р а ж н я т ь : – ходить колонной по одному; – бегать врассыпную; – в прыжках с места.  П р o д o л ж а т ь у ч и т ь п р и з e м л я т ь с я o д н o в р e м e n н o н a o б e н o г и, у п р a ж н я т ь в б р o c a н и и	У п р а ж н я т ь : – ходить и бегать врассыпную; – бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; – ползать по доске.  П o д в и ж н a я и г r a «Мыши в кладовой», м a л o п o д в и ж н a я и g r a «Где спрятался	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге колонной по одному; – влезать на наклонную лесенку; – в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.  П o д в и ж н a я и g r a «Воробушки и автомобиль»	П o c т e п e n н o в в o д и т ь и g r ы c б o л e e c л o ж н ы м и п р a в и л a m и и c м e н o й

1	2	3	4	5	6
Апрель	<p>малоподвижная игра</p> <p>«Где цыпленок?»</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>«Одежда»</p>	<p>мяча об пол.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет»,</p> <p>малоподвижная игра «Пройди тихо»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Посуда» (Помощники)</p>	<p>мышонок?»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Дикие животные»</p>	<p>видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим.</p> <p>Речевое развитие: на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.</p> <p>Социально-коммуникативная: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль</p>
	<p><b>15 на улице.</b></p> <p>Повторить игровые упражнения: прыжки – перепрыгивание через шнур – «ручеек», «канавку», прыжки до кегли (кубика); метание – бросание шишек вдаль.</p> <p>Подвижная игра «Кролики».</p>	<p><b>18 на улице.</b></p> <p>Повторить игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке.</p> <p>Подвижная игра «Лягушки».</p>	<p><b>21 на улице.</b></p> <p>Повторить игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке с различными положениями рук. Подвижная игра «Мы топаем ногами».</p>	<p><b>24 на улице.</b></p> <p>Повторить игровые упражнения: прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и кот».</p>	

Май	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ): у м е е т б е г а т ь, с о х р а н я я р а в н о в е с и е, и з м е н я я н а п р а в л е н и е, т е м п б е г а в с о о т в е т с т в и и с у к а з а н и я м и в о с п и т а т е л я, м о ж е т п о л з а т ь н а ч е т в е р е н ь к а х, л а з а т ь п о л е с е н к е - с т р е м я н к е, к а т а т ь м я ч в з a д а н н о м н а п р а в л e н и и, б р о с а т ь e г o д в у м я р у к а м и, у д а р я т ь o б п o л, б р o c a т ь e g o в v e р х 2–3 р а з а п o д р я д и л o в и т ь; п р о я в л я е т п o л o ж и т е л ь н ы е э м o ц и и п р и ф и з и ч e c k o y а к т и в н o c т и, в c а м o c т o я т e л ь н o y д в и г a т e л ь н o y д e я т e л ь н o c т и, д o б р o ж e л a t e л ь н o c т ь, д р у ж e л ю б и e п o o т н o c e н и ю к o к р у ж а ю щ и м					
	Тема	Занятия 25,26, <b>27 на улице.</b> «Лето»	Занятия 28,29, <b>30 на улице.</b> «Лето»	Занятия 31,32, <b>33 на улице.</b> «Лето»	Занятия 34,35, <b>36 на улице.</b> «Лето»	Социально-коммуникативная: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.
	Задачи	У п р а ж н я т ь : – ходить и бегать по кругу; – сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; – в перепрыгивании через шнур.	У п р а ж н я т ь : – ходить и бегать врассыпную; – в подбрасывании мяча; – в приземлении на носочки в прыжках в длину с места.	У п р а ж н я т ь : – ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу; – бегать врассыпную; – учить подбрасывать мяч вверх и ловить его;	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную; – в равновесии. З а к р e п л я т ь у м e н и e в л e з а т ь	

1	2	3	4	5	6
Май	<p>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Найди цыпленка» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения при ходьбе»</p>	<p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик...», малоподвижная игра «Угадай, кто позвал» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения стоя»</p>	<p>– ползании по скамейке на ладонях и коленях.  Подвижная игра «Воробышки и кот» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Сборщик»</p>	<p>на наклонную лесенку, не пропуская реек.  Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Каравай» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Художник»</p>	<p>Развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.  Речевое развитие: развивать диалогическую форму речи.  Социально-коммуникативная: не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека</p>
	<p><b>27 на улице.</b> Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом.</p>	<p><b>30 на улице.</b> Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом.</p>	<p><b>33 на улице.</b> Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом. Подвижные игры</p>	<p><b>36 на улице.</b> Повторить игровые упражнения: освоенные ими на физкультурных занятиях в течении года. Внимание уделяем игровым упражнениям с мячом.</p>	

		Подвижные игры по выбору педагога.	мячом. Подвижные игры по выбору педагога.	по выбору педагога.	Подвижные игры по выбору педагога.	
--	--	------------------------------------	--	---------------------	------------------------------------	--

**Комплексно – тематический план работы с детьми средней группы**

Месяц	Тема и задачи занятий 1-й недели	Тема и задачи занятий 2-й недели	Тема и задачи занятий 3-й недели	Тема и задачи занятий 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей	
1	2	3	4	5	6	
Сентябрь	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками</p>					
	Тема	Занятия 1,2, <b>3 на улице</b> «День знаний»	Занятия 4,5, <b>6 на улице</b> «Осень»	Занятия 7,8, <b>9- на улице.</b> «Осень»	Занятия –10,11, <b>12- на улице.</b> «Осень»	Создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1; Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; <b>3 -на улице:</b> Упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Учить: Энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх; <b>6 -на улице:</b> Упражнять в прокатывании мяча <i>Подвижная игра</i> «Самолеты»,	Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1, беге враспынную; В прокатывании мяча, лазанье под шнур. <b>9- на улице:</b> Упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками; упражнять в	У ч и т ь : -детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; -закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; – подлезать под шнур. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору» <b>12-на улице:</b> Разучить перебрасывание мячей друг другу; Упражнять в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> -«перебрось-поймай»,	

		<i>Подвижная игра</i> «Найди себе пару» Игровой самомассаж: «Массаж спины»	«Найди себе пару». Игровой самомассаж: «Массаж рук»	прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Огуречик» Игровой самомассаж: «Массаж головы»	-«успей поймать», -«вдоль дорожки» <i>Подвижная игра</i> «Огуречик». Игровой самомассаж: «Массаж лица»	
1	2	3	4	5	6	
Сентябрь				«Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», Подбрось-поймай», «Воробушки и кот». Игровой самомассаж: «Массаж головы»		Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. Речевое развитие: Помогать детям доброжелательно общаться друг с другом
Октябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): у м е е т б е г а т ь, с о х р а н я я р а в н о в е с и е, и з м е н я я н а п р а в л е н и е, т е м п б е г а в с о о т в е т с т в и и с у к а з а н и я м и в о с п и т а т е л я, м о ж е т к а т а т ь м я ч в з а д а н н о м н а п р а в л e н и и, б р о с а т ь м я ч д в у м я р у к а м и, п р о я в л я е т п о л о ж и т е л ь н ы е э м о ц и и п р и ф и з и ч e с к о й а к т и в н о с т и, o т к л и к а e т с я н а э м o ц и и б л и з к и х л ю д е й и д р у з e й, д e л а e т п o п ы т к и п o ж а л e т ь с в e р с т н и к a, o б н я т ь e г o, п o м o ч ь, и м e e т п o л o ж и т e л ь н ы й н а с т р o й н a c o б л ю д e н и e э л e м e n т a р н ы х п р a в и л п o в e д e н и я в д e т c k o м c a д у					
	Тема	Занятия 13,14, <b>15- на улице.</b> «Я в мире человек»	Занятия 16,17, <b>18-на улице.</b> «Я в мире человек»	Занятия 19,20, <b>21-на улице.</b> «Я в мире человек»	Занятия 22,23, <b>24-на улице.</b> «Мой, город моя страна»	Социально-коммуникативная: Развитие умения заботиться о своем здоровье. Приучение детей к самостоятельному выполнению правил в подвижных играх.
	Задачи	У ч и т ь : – сохранять устойчивое равновесие в	У ч и т ь : –находить свое место в шеренге после ходьбы и	У п р а ж н я т ь в х o д ь б e к o л o н н o й п o 1, р а з в и в а т ь г л а з o м e p и	У п р а ж н я т ь в х o д ь б e и б e г e k o л o н н o й п o 1, в р а с с ы п н у ю ; П о в т o р и т ь л а з а н ь e п o д	самостоятельному выполнению правил в подвижных играх. Побуждать детей к уборке спортивного инвентаря и расстановке при проведении занятия.

		<p>ходьбе на повышенной опоре Упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p> <p><i>Подвижная игра «Кот и мыши»</i></p> <p><b>15- на улице:</b> Упражнять в перебрасывании мяча через сетку</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «мяч через шнур», «кто быстрее доберется до кегли»</p> <p><i>Подвижная игра «найди свой цвет».</i></p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья»</p>	<p>бега</p> <p>Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; Закреплять умение прокатывать мяч друг другу.</p> <p><i>Подвижная игра «Автомобили»</i></p> <p><b>18-на улице:</b> Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее», «Подбрось-поймай», <i>Подвижная игра «ловишки».</i></p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Овощи»</p>	<p>ритмичность при перешагивании через бруски; - в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p> <p><i>Подвижная игра «У медведя во бору», малоподвижная игра «Угадай, где спрятано?»</i></p> <p><b>21-на улице:</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.</p> <p><i>Игровые упражнения</i> «Прокати - не урони», «Вдоль дорожки» <i>подвижная игра «Цветные автомобили».</i></p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Ягоды»</p>	<p>дугу, не касаясь руками пола; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.</p> <p><i>Подвижная игра «Кот и мыши»</i> <i>малоподвижная игра «Угадай, кто позвал?»</i></p> <p><b>24-на улице:</b> Упражнять в бросании мяча в корзину, повторить ходьбу и бег колонной по 1.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> - «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке», <i>Подвижная игра «Лошадки».</i></p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Овощи»</p>	<p>Развитие наблюдательности, умения ориентироваться в помещении и на участке детского сада.</p>
--	--	---	---	---	--	--

<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков</p>						
Ноябрь	Тема	Занятия 25,26, <b>27-на улице:</b> «Мой, город моя страна»	Занятия 28,29, <b>30-на улице:</b> «Новый год»	Занятия 31,32, <b>33-на улице:</b> «Новогодний праздник»	Занятия 34,35, <b>36-на улице:</b> «Новогодний праздник»	<p>Социально-коммуникативная: Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма; Развивать умение заботиться о своем здоровье. Развитие у дошкольников интереса к различным видам игр, побуждение к активной деятельности. Совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться (деятельность – физическая культура), аккуратно складывать свою одежду, помогать в расстановке и уборке спортивного инвентаря. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Речевое развитие: Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.</p>
	Задачи	<p>Упражнять: в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на 2 ногах, Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. <i>Подвижная игра «Салки», малоподвижная игра «Найди и промолчи»</i> <b>27-на улице:</b> Упражнять - в ходьбе и беге с изменением направления движения;</p>	<p>Упражнять: в ходьбе и беге по кругу, – на носках, - в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, - в прокатывании мяча. <i>Подвижная игра «Самолеты»</i> «Найди себе пару» <b>30-на улице:</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием. <i>Игровые упражнения;</i> «не попадись», «Догони мяч», <i>Подвижная игра «Найди себе</i></p>	<p>Упражнять: – в ходьбе и беге с изменением направления, - бросках мяча о землю и ловля его 2-мя руками, -ползание на четвереньках. <i>Подвижная игра «Лиса и куры»</i> <b>33-на улице:</b> Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; - в прыжках и беге с ускорением. Игровые упражнения «Не задень», «Передай мяч» «Догони пару» Игровые упражнения для</p>	<p>Упражнять: в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, - в ползании на животе по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра «Цветные автомобили»</i> <b>36-на улице:</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу, - в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «пингвины», «Кто дальше бросит» <i>Подвижная игра «самолеты».</i> Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка»</p>	
Ноябрь						

	<p>- ходьбе и беге «змейкой» между предметами, - в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. <i>Игровые упражнения:</i> «Не попадись», «Поймай мяч» <i>Подвижная игра</i> «Кролики». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Утята»</p>	<p>пару». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»</p>	<p>профилактики плоскостопия: «Матрёшки»</p>		
--	--	---	--	--	--

Декабрь	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а ( н а о с н о в e и н т e г р а ц и и o б р а з o в а т e л ь н ы х o б л а с т e й): у м e e т б e г а т ь, с o x p a н я я р a в н o в e с и e, и з м e н я я н a п p a в л e н и e, т e м п б e г a в с o o т в e т с т в и и с y к a з a н и я м и в o c п и т a т e л я, с o x p a н я e т р a v н o в e с и e п р и x o д ь б e и б e г e п o o г p a н и ч e н н o й п л o c k o c т и, н a п o в ы ш e н н o й o п o p e, м o ж e т п o л з a т ь п p o и з в o л ь н ы м c п o c o б o м, п o d л e z a т ь п o d д y г и, c г p y п п и p o в a в ш и c ь, к a т a т ь м я ч в з a d a n n o m n a п p a в л e н и и, д p y г д p y г y и з p a z n ы x и. п., п p o я в л я e т и н т e p e c к y ч a c т и ю в c o в м e c т н ы x и г p a x и ф и з и ч e c k и x y п p a ж н e н и я x, п p o я в л я e т y м e н и e в з a и м o д e й c t в o в a т ь и л a d и т ь c o c в e p c т н и к a м и в н e п p o d o л ж и т e л ь н o й c o в м e c т н o й и г p e, в ы п o л н я e т п p a в и л a и г p, п o м o г a e т в p a c c т a н o в k e и y б o p k e c п o p т и н в e n т a p я.</p>					
	Тема	<p>Занятия 1,2, <b>3-на улице.</b> «Новогодний праздник»</p>	<p>Занятия 4,5, <b>6-на улице.</b> «Новогодний праздник»</p>	<p>Занятия 7,8, <b>9-на улице.</b> «Новогодний праздник»</p>	<p>Занятия –10,11, <b>12- на улице.</b> «Новогодний праздник»</p>	<p>Социально-коммуникативная: Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при ушибах, травме.</p>
	Задачи	<p>Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе</p>	<p>Упражнять в перестроение в пары на месте, - в прыжках с</p>	<p>Упражнять - в ходьбе колонной по 1, Развивать</p>	<p>Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; Учить</p>	<p>Формирование в процессе игры соблюдать правила культурного поведения. Развивать умение подбирать предметы и атрибуты для игры.</p>

	<p>и беге; -ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. Упражнять - в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <i>Подвижная игра</i> «Лиса и куры», <i>малоподвижная игра</i> «Найдем цыпленка» <b>3-на улице.</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами. <i>Игровые упражнения:</i> «Веселые снежинки», «Кто быстрее к пирамиде», «Кто дальше бросит?» Самомассаж «Массаж ушей»</p>	<p>приземлением на полусогнутые ноги, Развивать - глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору» <b>6- на улице.</b> Упражнять в ходьбе и беге, высоко поднимая колени, в прыжках с повышенной поверхности. Игровые упражнения: «Лошадки», «Цыплята прыгают с заборчика» <i>Подвижная игра</i> «Найди пару» Самомассаж «На крылечке ножками»</p>	<p>-ловкость и глазомер при перебрасывании мячей друг другу, Повторить ползание на четвереньках. <i>Подвижная игра</i> «Зайцы и волк», <i>Малоподвижная игра</i> «Где спрятался зайка» <b>9- на улице.</b> Повторить ходьбу и бег между предметами, прыжки через бруски на 2 ногах (выс. 6 см), броски мяча вверх одной рукой и ловля его 2-мя руками. <i>Игровые упражнения:</i> «Через кочки», «Подбрось-поймай», <i>подвижная игра</i> «Птички и кошка» Самомассаж «Массаж глаз»</p>	<p>-правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, Повторить упражнения в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Птички и кошка» <b>12- на улице.</b> Упражнять в прокатывании мяча по дорожке между предметами, в равновесии- ходьба боком приставным шагом по повышенной поверхности. <i>Подвижная игра</i> «Автомобили» <i>Игра малой подвижности</i> «Найди и промолчи» Самомассаж «Массаж лица»</p>	<p>Продолжать формировать стремление помогать воспитателю в расстановке и уборке спорт - инвентаря. Познавательное развитие: Развитие пространственных направлений – двигаться по заданию воспитателя. Речевое развитие: Формирование умения доброжелательно общаться со сверстниками. Художественно – эстетическое развитие: Развитие умение выполнять ходьбу и бег в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
--	--	---	---	--	---

Январь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой					
	Тема	Занятия 13,14, <b>15-на улице.</b> «Зима»	Занятия16,17, <b>18-на улице.</b> «Зима»	Занятия19,20, <b>21-на улице.</b> «Зима»	Занятия 22,23, <b>24-на улице.</b> «Зима»	Социально-коммуникативная: Организация и проведение различных подвижных игр, воспитание опрятности и привычки следить за своим внешним видом, расширение представлений о важности для здоровья различных физических движений и упражнений. Продолжать приучать детей к самостоятельному выполнению правил в играх. Продолжать формирование доброжелательных взаимоотношений между детьми во время выполнения игровых упражнений; воспитание быть справедливым в играх, играх-соревнованиях, смелым, сильным. Поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. Познавательное развитие: Развитие умение определять пространственные направления – вперед-назад, влево - вправо, вверх-вниз. Художественно – эстетическое развитие: Развивать умение выполнять движения в соответствии
	Задачи	Упражнять - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, - в равновесии при ходьбе на уменьшенной площади опоры, -в прыжках. <i>Подвижная игра «Кролики»</i> <i>Игра малой подвижности «Найдем кролика»</i> <b>15-на улице.</b> Упражнять в лазание в обруч, не касаясь руками , в равновесии – ходьба по повышенной поверхности	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, В прыжках и перебрасывании мячей друг другу. <i>Подвижная игра « Найди себе пару»</i> <b>18-на улице.</b> Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, прыжках с повышенной поверхности на полусогнутые ноги, прокатывании мячей друг другу клюшкой. <i>Подвижная игра</i>	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. <i>Подвижная игра « Лошадки»</i> <b>21-на улице.</b> Упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра «Автомобили»</i> <b>24-на улице.</b> Упражнять в ползании по повышенной площади с опорой на ладони и ступни «медвежата», в ведении мяча клюшкой. <i>Подвижная игра «Кот и мыши»</i> Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять) Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять)	

		парами навстречу друг другу по середине разойтись, помогая друг другу, в прыжках из кружка в кружок. <i>Подвижная игра «Лошадки»</i> Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы»	«Зайцы и волк» Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы» (Кормушка)	<i>Подвижная игра «Цветные автомобили»</i> Пальчиковая гимнастика «Зима»(Снежок)		с музыкальным темпом и ритмом. Речевое развитие: Развитие свободного общения со взрослыми и детьми.
Февраль	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а ( н а о с н о в e и н т e г р а ц и и o б р а з o в а т e л ь н ы х o б л а с т e й): с o x р а н я e т р а в н o с и e п р и x o д ь б e п o o г р а н и ч e н н o й п л o с к o с т и, н а п o в ы ш e н н o й п л o щ a д и o п o р ы, п р и п e р e ш a г и в a н и и ч e р e z п р e д м e т ы, м o ж e т п o л з a т ь н a ч e т в e р e н ь к a x м e ж д у п р e д м e т a м и, н e з a д e в a я и x, п р o и з в o л ь н ы м c п o c o б o м, э н e р г и ч н o o т т a л к и в a e т c я в п р ы ж k a x н a д в у x н o г a x и п р и з e м л я т ь c я н a п o л y c o г н у т ы e н o г и, м o ж e т к a т a т ь м я ч в з a д a н н o м н a п р a в л e н и и, м e ж д у п р e д м e т a m и, д р у г д р у г у; п р o я в л я e т п o л o ж и т e л ь н ы e э м o ц и и п р и в ы п o л н e н и и ф и з и ч e c k o y а к т и в н o c т и, г o т o в c o б л ю д a т ь э л e м e н т a р н ы e п р a в и л a в c o в м e c т н ы x и г p a x, п o н и м a e т, ч т o н a д o ж и т ь д р у ж н o, п o м o г a т ь д р у г д р у г у					
	Тема	Занятия 25,26, <b>27-на улице.</b> «День защитника Отечества»	Занятия28,29, <b>30-на улице</b> «День защитника Отечества»	Занятия 31,32, <b>33-на улице</b> «День защитника Отечества»	Занятия 34,35, <b>36-на улице</b> «8 Марта»	Социально-коммуникативная: Продолжать работу по укреплению здоровья детей. Социализация: совершенствовать умение объединяться в игре, поступать в соответствии с правилами игры. Поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований. Познавательное развитие: Развитие
	Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, В равновесии, В прыжках. <i>Подвижная игра «Котятa и</i>	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч,	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, В ловле мяча 2-мя руками, В ползании на	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, В ползании в прямом направлении, в прыжках между предметами. <i>Подвижная игра</i>	

	<p>щенята»  <b>27-на улице.</b>  Упражнять в лазании под веревку (выс 40 см от земли) прямо и боком, В прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м)  <i>Подвижная игра</i> «Самолеты»  Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Ёлочка»</p>	<p>Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.  <i>Подвижная игра</i> « У медведя во бору»  <b>30-на улице</b>  Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.  <i>Игровые упражнения</i> «Покружись»  Кто дальше бросит»  <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору»  Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка»</p>	<p>четвереньках  <i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль»  <b>33-на улице</b>  Упражнять в метании на дальность.  Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Найдем снегурочку»,  <i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный Нос»  Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Шаг с припаданием»</p>	<p>«Перелет птиц»  <b>36-на улице</b>  Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков.  Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель»,  Подвижная игра «Мороз – Красный Нос»  <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайку»  Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения в положении сидя»</p>	<p>сенсорика.  Речевое развитие: Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи.  Художественно – эстетическое развитие: Развитие музыкального слуха – выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.</p>
Март	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а ( н а о с н о в e и н т e г р а ц и и o б р а з o в а т e л ь н ы х o б л а с т e й): у м e e т б e г а т ь, с o x р а н я я р a в н o в e с и e, и з м e н я я н a п р a в л e н и e, т e м п б e г a в с o o т в e т с т в и и с у к а з а н и я м и в o c п и т a т e л я, м o ж e т п o л з а т ь н a ч e т в e р e н ь к a x в р a з л и ч н ы x н a п р a в л e н и я x, м e ж д у п р e д м e т a м и,, л a з a т ь п o г и м н a c т и ч e c k o y c л e c т н и ц e п р o и з в o л ь н ы м c п o c o б o м, э н e р г и ч н o o т т a л к и в a e т c я в п р ы ж k a x н a д в у x и м я г k o п р и з e м л я т ь c я н a п o л y c o г н у т ы e н o г и, п р ы г a e т в д л и н y c м e c т a, м o ж e т к a т a т ь м я ч в п р я m o м н a п р a в л e н и и, c в o e м y н a п a р н и к y, y д a р я т ь м я ч o м o б п o л 2-м я р y к a m и, o d н o y и л o в и т ь 2-м я р y к a m и; п р o я в л я e т п o л o ж и т e л ь н ы e э м o ц и и в c a м o c т o я т e л ь н o y д в и г a т e л ь н o y д e я т e л ь н o c т и, и м e e т э л e м e н т a р н ы e п р e д c т a в л e н и я o ц e н н o c т и з д o p o в ь я, у м e e т д e й c t в o в a т ь c o в м e c т н o в п o д в и ж н ы x и г p a x и ф и з и ч e c k и x y п p a ж н e н и я x, c o г л a c o в ы в a т ь д в и ж e н и я в</p>				

соответствии с темпом и ритмом музыки.					
Тема	Занятия 1,2, <b>3-на улице.</b> «8 Марта»	Занятия 4,5, <b>6-на улице.</b> «Знакомство с народной культурой и традициями»	Занятия 7,8, <b>9-на улице.</b> «Знакомство с народной культурой и традициями»	Занятия 10,11, <b>12-на улице.</b> «Знакомство с народной культурой и традициями»	Социально-коммуникативная: Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений.
Задачи	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, В равновесии и прыжках. Подвижная игра «Перелет птиц»</p> <p><b>3-на улице.</b></p> <p>Развивать ловкость и глазомер, Упражнять в беге; Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Ловишки», «Быстрые и ловкие»,</p>	<p>Упражнять - в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, - в прыжках в длину с места, В бросании мячей через сетку.</p> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц»</p> <p><b>6-на улице.</b></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, -с выполнением задания.</p> <p>Повторить- прокатывание мяча между предметами.</p> <p><i>Игровые упражнения</i> «Подбрось-</p>	<p>У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге по кругу; – с выполнением задания, - в прокатывании мяча между предметами, В ползании на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p><b>9-на улице.</b></p> <p>Упражнять детей в беге на выносливость, - в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на одной ноге попеременно.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «На одной ножке</p>	<p>У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге врассыпную, -с остановкой по сигналу воспитателя, -ползание по скамейке «по-медвежьи», - в равновесии и прыжках.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Охотник и зайцы»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайку»</p> <p><b>12-на улице.</b></p> <p>Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, - с мячом, - в равновесии и в прыжках.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»</p> <p><i>Самомассаж</i> «<i>Массаж стоп</i>»</p>	<p>Продолжать развивать интерес к различным видам игр, формировать умение соблюдать правила культурного поведения в играх. Развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности.</p> <p>Продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря.</p> <p>Познавательное развитие: Продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных.</p> <p>Речевое развитие: Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности.</p> <p>Художественно – эстетическое развитие: Совершенствование</p>

		«сбей кеглю» <i>Подвижная игра</i> «Зайка беленький» <i>Игра малой подвижности</i> «Найдем зайку» Самомассаж «Баю-баю-баиньки»	поймай», «Прокати- не задень» <i>Подвижная игра</i> «Лошадка» <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?» <i>Самомассаж</i> « <i>Массаж стоп</i> »	вдоль дорожки», «Брось через веревочку» <i>Подвижная игра</i> «Самолеты» <i>Самомассаж</i> « <i>Массаж ушей</i> »		навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.
	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, выполняя различные задания по сигналу воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, может бросать мяч и ловить двумя руками, отбивать мяч о землю одной рукой – ловить 2-мя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, знает предметы ближайшего окружения, ориентируется в пространстве зала и физкультурной площадки.					
Апрель	Тема	Занятия 13,14, <b>15 на улице.</b> «Весна»	Занятия 16,17, <b>18 на улице.</b> «Весна»	Занятия 19,20, <b>21 на улице.</b> «Весна»	Занятия 22,23, <b>24 на улице.</b> «День Победы»	Социально-коммуникативная: Развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Поддерживать интерес к различным видам игр, к самостоятельному выполнению правил в играх, развитие творческих способностей в играх. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. Художественно – эстетическое
	Задачи	Упражнять - в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную; - в равновесии и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Пробеги тихо». <b>15 на улице.</b> Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего	Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, - врассыпную, В метании мешочков в горизонтальную цель, В умении занимать правильное и.п.	Упражнять – в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, - в ползании на четвереньках. Развивать - ловкость и глазомер при метании на дальность.	Упражнять: в ходьбе и беге врассыпную, - в равновесии и прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Птички и кошка» <b>24 на улице.</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами, - в равновесии, - в перебрасывании мяча. <i>Игровые упражнения:</i>	

		<p>места в колонне, - в прокатывании обручей, - в упражнениях с мячами. <i>Игровые упражнения:</i> «Прокати и поймай», «Сбей булаву», <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору». Пальчиковая гимнастика «Одежда»</p>	<p>в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Совушка». <b>18 на улице.</b> Повторить ходьбу и бег; Упражнения в прыжках и подлезание. <i>Игровые упражнения:</i> «По дорожке», «Не задень» <i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем воробушка». Пальчиковая гимнастика «Посуда» (Помощники)</p>	<p><i>Подвижная игра</i> «Совушка» <b>21 на улице.</b> Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, - в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. <i>Игровые упражнения:</i> «Успей поймать», «Подбрось-поймай», <i>Подвижная игра</i> «Догони пару» .Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»</p>	<p>«Пробеги – не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку» <i>Подвижная игра</i> «Догони пару». Пальчиковая гимнастика «Дикие животные»</p>	<p>развитие: Упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
Май	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках между предметами, не задевая их, на повышенной площади опоры,, лазать по гимнастической лестнице с переходом с одного пролета на другой различным способом (одноименный, разноименный), катать мяч в заданном направлении, друг другу, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 3–4 раза подряд и ловить; отбивать мяч правой и левой рукой не менее 5 раз подряд, проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим.</p>					
	Тема	Занятия 25,26, <b>27 на улице.</b>	Занятия 28,29, <b>30 на улице.</b>	Занятия 31,32, <b>33 на улице.</b>	Занятия 34,35, <b>36 на улице.</b>	Социально-коммуникативная: Продолжать формировать

	«День Победы»	«Лето»	«Лето»	«Лето»	«Лето»	
Задачи	<p>Упражнять – в ходьбе парами, -в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места.</p> <p><i>Подвижная игра «Котята щенята».</i></p> <p><b>27 на улице.</b></p> <p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками,</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Достань до мяча»,</p> <p>«Перепрыгни через ручеек»,</p> <p>«Пробеги- не задень»,</p> <p><i>Подвижная игра «Совушка»</i></p> <p>Игровые упражнения для профилактики плоскостопия:</p> <p>«Упражнения</p>	<p>Упражнять – повторить ходьбу со сменой ведущего,</p> <p>Упражнять - в прыжках в длину с места ,</p> <p>Развивать ловкость в упражнении с мячом.</p> <p><i>Подвижная игра «Котята и щенята»</i></p> <p><b>30 на улице.</b></p> <p>Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, -ходьбе и беге по кругу.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>« Попади в корзину»,</p> <p>«Подбрось- поймай»,</p> <p><i>Подвижная игра «Удочка»</i></p> <p>Игровые упражнения для</p>	<p>Упражнять – в ходьбе с высоким подниманием колена, -беге врасыпную,</p> <p>В ползании по скамейке на животе,</p> <p>В метании предметов в вертикальную цель.</p> <p><i>Подвижная игра «Зайцы и волк»,</i></p> <p><i>Малоподвижная игра «Найдем зайца»</i></p> <p><b>33 на улице.</b></p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Не урони»,</p> <p>«Не задень»,</p>	<p>Упражнять – в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры прыжках,</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.</p> <p><i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i></p> <p><b>36 на улице.</b></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, - в подбрасывании и ловле мяча,</p> <p>Повторить игры с мячом, прыжками и бегом.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Подбрось- поймай»,</p> <p>«Кто быстрее по дорожке»,</p> <p><i>Подвижная игра «Самолеты»</i></p> <p>Игровые упражнения для профилактики плоскостопия:</p> <p>«Художник»</p>	<p>представление о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений для организма человека.</p> <p>Продолжать развитие игровой деятельности детей, приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Речевое развитие: Развивать диалогическую форму речи.</p> <p>Социально-коммуникативная: Развитие знаний о правилах безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.</p>	

		при ходьбе»	профилактики плоскостопия: «Упражнения стоя»	«Бегом по дорожке» <i>Подвижная игра</i> «Пробеги тихо» <i>Малоподвижная игра «Кто ушел?»</i> Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Сборщик»		
--	--	-------------	---	--	--	--

**Комплексно – тематический план работы с детьми старшей группы**

Месяц	Тема и задачи занятий 1-й недели	Тема и задачи занятий 2-й недели	Тема и задачи занятий 3-й недели	Тема и задачи занятий 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его о пол правой левой рукой на месте и в движении, умеет правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.</p>				
	<p>Тема</p> <p>Задачи</p>	<p>Занятия 1,2, <b>3-на улице.</b> «Осень»</p> <p><i>Упражнять</i> детей – в ходьбе и беге колонной по 1; - в рассыпную, - в сохранении устойчивого равновесия, - в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <b>3 -на улице:</b> Упражнять в построении в</p>	<p>Занятия 4,5, <b>6- на улице.</b> «Осень»</p> <p><i>Повторить</i> ходьбу и бег между предметами; <i>Упражнять</i> - в ходьбе на носках, Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета), - ловкость в бросках мяча вверх. <i>Подвижная игра</i> «Фигуры» <b>6* -на улице:</b> Повторить ходьбу и</p>	<p>Занятия 7,8, <b>9- на улице.</b> «Осень»</p> <p><i>Упражнять</i> - в ходьбе с высоким подниманием колен, - в непрерывном беге до 1 мин, - в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, - в подбрасывании мяча вверх. <b>9- на улице:</b></p>	<p>Занятия –10,11, <b>12- на улице.</b> «Осень»</p> <p><i>Разучить</i> ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, - пролезание в обруч боком, не задевая его за край, <i>Повторить</i> упражнения в равновесии и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Мы веселые ребята» <b>12 -на улице:</b></p>

		<p>колонны, В равновесии и прыжках. <i>Игровые упражнения</i> «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику», Подвижная игра «Ловишки» <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?» Игровой самомассаж: «Массаж спины»</p>	<p>бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; Разучить игровые упражнения с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Передай мяч», «Не задень», Подвижная игра «Мы веселые ребята» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи» Игровой самомассаж: «Массаж рук»</p>	<p><i>Развивать</i> ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <i>Подвижная игра</i> «Удочка». Игровой самомассаж: «Массаж головы»</p>	<p>Упражнять - в беге на длинную дистанцию, - в прыжках, Повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. <i>Игровые упражнения</i> «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет» Игровой самомассаж: «Массаж лица»</p>	<p>организованной деятельности. Речевое развитие: Развитие свободного общения со взрослыми и детьми. Художественно – эстетическое развитие: Развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами. Социально-коммуникативная: Формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.</p>
Октябрь	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет правильно приземляться при выполнении прыжка, занимает правильное исходное положение при метании предмета, выполняет замах; перебрасывает мяч из разных и.п.; выполняет упражнения красиво, под музыку.</p>					
	Тема	<p>Занятия 13,14, <b>15-на улице.</b> «Я вырасту здоровым»</p>	<p>Занятия 16,17, <b>18-на улице.</b> «Я вырасту здоровым»</p>	<p>Занятия 19,20, <b>21-на улице.</b> «День народного единства»</p>	<p>Занятия 22,23, <b>24-на улице.</b> «День народного единства»</p>	<p>Социально-коммуникативная: Расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Формирование потребности в</p>

	<p>Задачи</p>	<p><i>Повторить</i> ходьбу с высоким подниманием колен, <i>Упражнять</i> в равновесии, Перебрасывании мячей в шеренгах. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» <b>15- на улице:</b> Повторить бег; Игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень», <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, чей голосок» Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья»</p>	<p><i>Упражнять</i> - в ходьбе с изменением направления движения, Бег между предметами, Повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед, В ползании по гимнастической скамейке, В ведении мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» <b>18-на улице:</b> Повторить бег с перешагиванием через предметы <i>Развивать</i> координацию движений, ловкость, <i>Упражнять</i> в беге. <i>Игровые упражнения</i> «Мяч водящему», «По мостику», <i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками»</p>	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе с изменением темпа движения, - в беге между предметами, в равновесии, <i>Повторить</i> упражнения с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Удочка». <b>21-на улице:</b> Упражнять в беге, развивая выносливость, в перебрасывании мяча в шеренгах. <i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками и бегом. <i>Игровые упражнения:</i> «Перебрось и поймай», «Перепрыгни- не задень» «Ловишки парами» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает- не летает» Пальчиковая</p>	<p><i>Повторить</i> ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, <i>Упражнять</i> в равновесии и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?» <b>24-на улице:</b> Повторить бег с преодолением препятствий, Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч о стенку» <i>Подвижная игра</i> «Ловишки- перебежки», «Удочка». Пальчиковая гимнастика: «Овощи»</p>	<p>здоровом образе жизни. Формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, о полезных и вредных привычках. Развитие стремления заботиться о своем здоровье. Поощрение самостоятельной организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнований. Речевое развитие: Развитие свободного общения со взрослыми и детьми. Художественно – эстетическое развитие: Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движения с музыкальным сопровождением.</p>
--	---------------	--	---	--	---	--

			Пальчиковая гимнастика: «Овощи»	гимнастика: «Ягоды»		
--	--	--	---------------------------------	---------------------	--	--

1	2	3	4	5	6	
	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет выполнять ходьбу и бег с различным выполнением заданий по команде воспитателя; умеет выполнять различные виды прыжков, стремиться участвовать в играх с элементами соревнования;					
	Тема	Занятия 25,26, <b>27-на улице:</b> «День народного единства»	Занятия 28,29, <b>30-на улице:</b> «Новый год»	Занятия 31,32, <b>33-на улице:</b> «Новый год»	Занятия 34,35, <b>36-на улице:</b> «Новый год»	Социально-коммуникативная: Формировать умение характеризовать свое самочувствие в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Поощрять самостоятельную организацию детьми знакомых подвижных игр, участие в играх с элементами соревнований. Поощрение проявления честности, справедливости в играх. Развитие стремления заботиться о своем здоровье, развивать умение прислушиваться к своему организму, соблюдать элементарные правила заботы о нем.
Ноябрь	Задачи	<i>Повторить</i> ходьбу с высоким подниманием колен, <i>Упражнять</i> в равновесии, Перебрасывание мячей в шеренгах. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» <b>27-на улице:</b> Повторить бег; Игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках.	<i>Упражнять</i> - в ходьбе с изменением направления движения, Бег между предметами, Повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед, В ползании по гимнастической скамейке, В ведении мяча между предметами.	<i>Упражнять</i> в ходьбе с изменением темпа движения, - в беге между предметами, в равновесии, <i>Повторить</i> упражнения с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Удочка». <b>33-на улице:</b> Упражнять в беге, развивая выносливость в перебрасывании мяча в шеренгах. <i>Повторить</i>	<i>Повторить</i> ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, <i>Упражнять</i> в равновесии и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?» <b>36-на улице:</b> <i>Повторить</i> бег с преодолением препятствий, Игровые	
Ноябрь						

		<p><i>Игровые упражнения:</i> «мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень», <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, чей голосок» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Утята»</p>	<p><i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» <b>30-на улице:</b> Повторить бег с перешагиванием через предметы <i>Развивать</i> -координацию движений, ловкость, <i>Упражнять</i> в беге. <i>Игровые упражнения</i> «Мяч водящему», «По мостику», <i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»</p>	<p>игровые упражнения с прыжками и бегом. <i>Игровые упражнения:</i> «Перебрось и поймай», «Перепрыгни - не задень» «Ловишки парами» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает - не летает» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки»</p>	<p>упражнения с прыжками, с бегом и мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч о стенку» <i>Подвижная игра:</i> «Ловишки-перебежки», «Удочка». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка»</p>	
Декабрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет сохранять дистанцию друг от друга во время ходьбы и бега; сохраняет устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; активно участвует в подготовке и уборке физкультурного инвентаря; следит за внешним видом, чистотой и опрятностью физкультурной формы; проявляет поддержку и взаимовыручку при выполнении заданий.					
	Тема	Занятия 1,2, <b>3-на улице.</b>	Занятия 4,5, <b>6- на улице.</b>	Занятия 7,8, <b>9- на улице.</b>	Занятия 10,11, <b>12- на улице.</b>	Социально-коммуникативная: Знакомство с доступными сведениями из истории

	«Новый год»	«Новый год»	«Новый год»	«Новый год»	олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.
Задачи	<p><i>Упражнять</i> - в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга, <i>Разучить</i> ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия, <i>Повторить</i> - перебрасывание мяча. <i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками» <i>Малоподвижная игра</i> «Сделай фигуру» <b>3-на улице.</b> Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, <i>Упражнять</i> в метании предметов на дальность. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто дальше</p>	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; <i>Повторить</i> прыжки попеременно на правой и на левой ноге, продвигаясь вперед, <i>Упражнять</i> в ползании и переброске мяча. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?» <b>6- на улице.</b> Повторить ходьбу и бег между предметами, <i>Упражнять</i> в прыжках с продвижением вперед до предмета, в метании предметов на дальность. <i>Игровые</i></p>	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге врассыпную, <i>Закреплять</i> умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; <i>Повторить</i> ползание по гимнастической скамейке; <i>Упражнять</i> в сохранении устойчивого равновесия. <i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает-не летает» <b>9- на улице.</b> <i>Упражнять</i> в ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями для рук, В перепрыгивании через предметы.</p>	<p><i>Упражнять</i> - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, - в беге врассыпную, - в лазанье по гимнастической стенке, - в равновесии и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса» <b>12- на улице.</b> Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. <i>Игровые упражнения:</i> «Ведение шайбы между предметами» «Точный пас» <i>Подвижная игра</i> «Мы веселые ребята» «Мороз Красный Нос» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди, где спрятано» Самомассаж</p>	<p>техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале. Воспитание дружеских взаимоотношений между детьми в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Речевое развитие: Формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять. Художественно – эстетическое развитие: Развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p>

		бросит?» «Не задень», <i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный Нос» Самомассаж «Массаж ушей»	<i>упражнения:</i> «Метко в цель», «Кто быстрее?» (прыжки) «Пройдем по мостику» <i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный Нос» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди, где спрятано» Самомассаж «На крылечке ножками»	<i>Игровые упражнения:</i> «По мостику», «Через веревочку», «В ворота» <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса» Самомассаж «Массаж глаз»	«Массаж лица»	
1	2	3	4	5	6	
Январь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а ( н а о с н о в e и н т e г р а ц и и o б р а з o в а т e л ь н ы х o б л а с т e й): в ы п o л н я e т х o д ь б у и б e г м e ж д у п р e д м e т а м и, н e з а д e в а я и x; в ы п o л н я e т л а з а н ь e п o г и м н a с т и ч e с к o й c т e н к e, н e п р o п у c к a я р e e k; п р и н и м a e т a к т и в н o e y ч a c т и e в п o д в и ж н ы х и г р a x и и г r a x - c o р e в н o в a н и я x, c т р e м и т ь c я к c a м o c т o я т e л ь н o й o р г a н и з a ц и и и г r.					
	Тема	Занятия 13,14, <b>15-на улице.</b> «Зима»	Занятия16,17, <b>18-на улице.</b> «Зима»	Занятия19,20, <b>21-на улице.</b> «Зима»	Занятия 22,23, <b>24-на улице.</b> «Зима»	Социально-коммуникативная: Поощрение самостоятельной организации дошкольниками подвижных игр, выполнения спортивных упражнений. Продолжать развитие игровой деятельности; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками. Поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. Познавательное развитие: Развитие умение
	Задачи	<i>Упражнять</i> - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, - в прыжках с ноги на ногу, - в забрасывании	<i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу; <i>Разучить</i> прыжок в длину с места; <i>Упражнять</i> в ползании на четвереньках и	<i>Повторить</i> ходьбу и бег между предметами, <i>Упражнять</i> в перебрасывании мячей друг другу,	<i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу, <i>Упражнения</i> в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на	

	<p>мяча в кольцо; <i>Формировать</i> - устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. <i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчелы» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> <b>15-на улице.</b> Повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; с мячом и кеглями. <i>Игровые упражнения</i> - ведение шайбы между предметами, -передача шайбы на клюшку друг другу, - «Сбей кеглю» <i>Подвижная игра</i> «Ловишки парами» Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы»</p>	<p>прокатывании мяча головой. <i>Подвижная игра</i> «Совушка» <b>18-на улице.</b> Повторить игровые упражнения с бегом и мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее» «Пробеги – не задень» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайца» Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы» (Кормушка)</p>	<p><i>Повторить</i> задание в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» <b>21-на улице.</b> Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием предметов на дальность. <i>Игровые упражнения:</i> «Пробеги - не задень», «Кто дальше бросит» <i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный Нос» Пальчиковая гимнастика «Зима» (Снежок)</p>	<p>гимнастическую стенку, не пропуская реек. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса» <b>24-на улице.</b> Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; <i>Игровые упражнения</i> «По местам», «Пробеги – не задень» «Кто быстрее» - Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять)</p>	<p>определять пространственные направления – вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз. Художественно – эстетическое развитие: Развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом. Речевое развитие: Развитие свободного общения со взрослыми и детьми.</p>
--	---	--	---	--	--

Февраль	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет непрерывный бег до 1,5 мин; выполняет ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга: умеет лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в играх, играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации подвижной игры; имеет представление о Российской Армии.					
	Тема	Занятия 25,26, <b>27-на улице.</b> «День защитника Отечества»	Занятия 28,29, <b>30-на улице</b> «День защитника Отечества»	Занятия 31,32, <b>33-на улице</b> «День защитника Отечества»	Занятия 34,35, <b>36-на улице</b> «Международны й женский день»	Социально-коммуникативная: Продолжать работу по укреплению здоровья детей. Расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности.
	Задачи	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге враспынную, В беге до 1 мин, В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, <i>Повторить</i> упражнения в прыжках и забрасывании мяча в кольцо. <i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы» <b>27-на улице.</b> <i>Повторить</i> игровые упражнения с шайбой; повторить лазанье по повышенной	<i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, Ходьбу и бег враспынную; <i>Закреплять</i> навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках, <i>Упражнять</i> в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» <b>30-на улице</b> <i>Упражнять</i> в метании предметов на дальность, Повторить игровые	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами, <i>Разучить</i> метание в вертикальную цель; <i>Упражнять</i> в лазанье под палку и перешагивании через нее. <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <b>33-на улице</b> Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; метание предметов в цель и на дальность. <i>Игровые упражнения:</i>	<i>Упражнять</i> в непрерывном беге, В лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, В сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, <i>Повторить</i> задания в прыжках и с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Гуси-лебеди» <b>36-на улице</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 1; ходьба с выполнением заданий.	Социально-коммуникативная: Продолжать работу по укреплению здоровья детей. Расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности. Поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований. Познавательное развитие: Развитие сенсорики. Речевое развитие: Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи. Художественно – эстетическое развитие: Развитие музыкального слуха – выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

		опоре. Игровые упражнения: «Проведи- не задень» «Точный пас друг другу» «Кто выше» <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Ёлочка»	упражнения с бегом и прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто дальше» «Кто быстрее» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди, где спрятано» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка»	«Точно в круг» «Кто дальше» <i>Подвижная игра</i> «Ловишки» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Шаг с припаданием»	<i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее» «Не попадись» «По мостику» <i>Подвижная игра</i> «Ловишки-перебежки» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения в положении сидя»	
Март	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег с изменением темпа движения, с поворотом по команде воспитателя; принимает активное участие в эстафетах; подготавливает и убирает спортивный инвентарь к занятию; знает значимость физических упражнений для организма, о важности физических упражнений для здоровья.					
	Тема	Занятия 1,2, <b>3-на улице.</b> «Международный женский день»	Занятия 4,5, <b>6-на улице.</b> «Народная культура и традиции»	Занятия 7,8, <b>9-на улице.</b> «Народная культура и традиции»	Занятия 10,11, <b>12-на улице.</b> «Народная культура и традиции»	Социально-коммуникативная: Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений. Поощрение организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнования. Развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности.
	Задачи	<i>Упражнять</i> детей - в ходьбе колонной по 1, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; - в прыжках и	<i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения, в рассыпную; <i>Разучить</i> прыжок	<i>Повторить</i> ходьбу со сменой темпа движения; <i>Упражнять</i> в ползании по гимнастической скамейке, Равновесии и	<i>Упражнять</i> в ходьбе с перестроением в колонны по 2 в движении; В метании в горизонтальную цель;	

		<p>перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.  <i>Разучить</i> ходьбу по канату с предметом на голове;  <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении  <i>Эстафета</i> с большим мячом «Мяч водящему.  <b>3-на улице.</b>  Повторить игровые упражнения с бегом;  <i>Упражнять</i> в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.  <i>Игровые упражнения:</i> «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень»  <i>Подвижная игра</i> «Горелки»  <i>Малоподвижная игра</i> «Летает- не</p>	<p>в высоту с разбега;  <i>Упражнять</i> в метании мешочков в цель, В ползании между предметами.  <i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчелы»  <b>6-на улице.</b>  Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.  <i>Игровые упражнения:</i> «Ловкие ребята», «Кто быстрее»  <i>Подвижная игра</i> «Карусель»  <i>Игра малой подвижности по выбору детей.</i>  <i>Самомассаж</i> «<i>Массаж стоп</i>»</p>	<p>прыжках.  <i>Подвижная игра</i> «Стоп»  <b>9-на улице.</b>  Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании;  <i>Повторить</i> игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.  <i>Игровые упражнения:</i> «Канатоходец», «Удочка» - игровое упражнение с прыжками  <i>Эстафета с мячом</i> «Быстро передай»  <i>Игра малой подвижности</i> «Угадай по голосу»  <i>Самомассаж</i> «<i>Массаж ушей</i>»</p>	<p>В лазанье, в равновесии.  <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу»  <b>12-на улице.</b>  Упражнять в беге на скорость;  <i>Разучить</i> упражнение с прокатыванием мяча;  <i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками.  <i>Игровые упражнения:</i> «Прокати – сбей», «Пробеги – не задень»  <i>Подвижная игра</i> «Удочка»  <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i>  <i>Самомассаж</i> «<i>Массаж стоп</i>»</p>	<p>Продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря.  Познавательное развитие: Продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных.  Речевое развитие: Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности.  Художественно – эстетическое развитие: Совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
--	--	--	---	---	--	---

		летает»«Зима» (Мы во двор пошли гулять) Самомассаж «Баю - баю - баиньки».				
1	2	3	4	5	6	
Апрель	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; сохраняет устойчивое равновесие на повышенной площади опоры; занимает правильное и.п. при прыжках и приземляется мягко на полусогнутые ноги; выполняет лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; проявляет честность, справедливость и взаимовыручку при проведении игр-соревнований.					
	Тема	Занятия 13,14, <b>15 на улице.</b> «Весна»	Занятия 16,17, <b>18 на улице.</b> «Весна»	Занятия 19,20, <b>21 на улице.</b> «День Победы»	Занятия 22,23, <b>24 на улице.</b> «День Победы»	Социально - коммуникативная: Развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Поддерживать интерес к различным видам игр,. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. Художественно – эстетическое развитие: Упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.
	Задачи	<i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу; <i>Упражнять</i> в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; В прыжках и метании. <i>Подвижная игра</i> «Медведь и пчелы» <b>15 на улице.</b> Упражнять детей в чередовании	<i>Повторить</i> ходьбу и бег между предметами; <i>Разучить</i> прыжки с короткой скакалкой, <i>Упражнять</i> в прокатывании обручей. <i>Подвижная игра</i> «Стоп» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> <b>18 на улице.</b> Упражнять детей в	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге колонной по 1 с остановкой по команде воспитателя; <i>Повторить</i> метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; <i>Упражнять</i> в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами; <i>Закреплять</i> навыки лазанья на гимнастическую стенку; <i>Упражнять</i> в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Горелки» <i>Малоподвижная</i>	

Апрель		<p>ходьбы и бега;  Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.  Пальчиковая гимнастика  «Одежда»</p>	<p>длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча;  <i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками и мячом.  <i>Игровые упражнения:</i>  «Пройди – не задень»,  «Догони обруч»,  «Перебрось и поймай»  <i>Эстафета</i> с прыжками «Кто быстрее до флажка»  <i>Малоподвижная игра</i>  «Кто ушел?»  Пальчиковая гимнастика  «Посуда»  (Помощники)</p>	<p><i>Подвижная игра</i>  «Удочка»  <b>21 на улице.</b>  Повторить бег на скорость;  игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.  <i>Игровые упражнения:</i>  «Кто быстрее»,  «Мяч в кругу»  <i>Подвижная игра</i>  «Карусель»  Пальчиковая гимнастика  «Домашние птицы»</p>	<p><i>игра</i> «Угадай, чей голосок?»  <b>24 на улице.</b>  Упражнять в беге на скорость;  <i>Повторить</i> игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.  <i>Игровые упражнения:</i>  «Сбей кеглю»,  «Пробеги – не задень»,  «С кочки на кочку».  Пальчиковая гимнастика  «Дикие животные».</p>	
Май	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег легко и ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; выполняет перестроения, повороты; участвует в упражнениях с элементами спортивных игр.					
	Тема	Занятия 25, 26, <b>27 на улице.</b>	Занятия 28, 29, <b>30 на улице.</b>	Занятия 31, 32, <b>33 на улице.</b>	Занятия 34, 35, <b>36 на улице.</b>	Социально - коммуникативная: Расширять представления о здоровом образе жизни, о

	«День Победы»	«Лето»	«Лето»	«Лето»	значении выполнения физических упражнений.
Задачи	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя;</p> <p>В сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре;</p> <p><i>Повторить</i> упражнения в прыжках и с мячом.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Мышеловка»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Что изменилось»</p> <p><b>27 на улице.</b></p> <p><i>Упражнять</i> в беге с высоким подниманием бедра;</p> <p><i>Развивать</i> ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p>	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге колонной по 1 с перешагиванием через предметы;</p> <p>В перебрасывании мяча.</p> <p><i>Разучить</i> прыжок в длину с разбега,</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи»</p> <p><b>30 на улице.</b></p> <p><i>Развивать</i> выносливость в непрерывном беге;</p> <p><i>Упражнять</i> в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер;</p> <p><i>Повторить</i> игровые упражнения с мячом.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Прокати – не урони»,</p> <p>«Кто быстрее»</p>	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами колонной по 1 и в рассыпную,</p> <p><i>Развивать</i> ловкость и глазомер в упражнениях с мячом;</p> <p><i>Повторить</i> упражнения в равновесии и с обручем.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении»</p> <p><b>33 на улице.</b></p> <p>Повторить бег на скорость;</p> <p>Игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Кто быстрее»,</p> <p>«Ловкие ребята»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Мышеловка»</p> <p><i>Эстафета с мячом.</i> Игровые</p>	<p><i>Повторить</i> ходьбу с изменением темпа движения;</p> <p>Прыжки между предметами.</p> <p><i>Развивать</i> навык ползания по гимнастической скамейке, лежа на животе.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Караси и щука»</p> <p><b>36 на улице.</b></p> <p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с изменением темпа движения;</p> <p>в игровых упражнениях с мячом.</p> <p><i>игровые упражнения:</i></p> <p>«Мяч водящему,</p> <p><i>Эстафета с мячом</i> «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад)</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на земле» Игровые</p>	<p>Продолжать приобщать к общепринятым правилам и нормам поведения со сверстниками и со взрослыми.</p> <p>Продолжать приобщать детей к занятию спортом и закаливанию, развитие стремление заботиться о своем здоровье.</p>

	<p>«Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан» <i>Подвижная игра</i> «Гуси- лебеди»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения при ходьбе»</p>	<p>«Забрось в кольцо» <i>Подвижная игра</i> «Совушка» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения стоя»</p>	<p>упражнения для профилактики плоскостопия: «Сборщик»</p>	<p>упражнения для профилактики плоскостопия: «Художник»</p>	
--	---	---	--	---	--

**Комплексно – тематический план работы с детьми подготовительной к школе группы**

Месяц	Тема и задачи занятий 1-й недели	Тема и задачи занятий 2-й недели	Тема и задачи занятий 3-й недели	Тема и задачи занятий 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ): в ы п о л н я е т х о д ь б у и б е г с с о б л ю д е н и е м д и с т а н ц и и, с о х р а н я е т п р а в и л ь н у ю о с а н к у в о в р е м я в ы п o л н е н и я ф и з и ч е с к и х у п р а ж н e н и й, с o х р а н я e т р а в н o с и e п р и х o д ь б e п o п o в ы ш e н н o й т o ч к e o п o р e; з а н и м а e т п р a в и л ь н o e и. п. п р и п р ы ж к а х и м я г к o п р и з e м л я e т с я н a п o л y c o г н у т ы e н o г и.</p>				
	Тема	Занятия 1,2, <b>3-на улице.</b> «День знаний»	Занятия 4,5, <b>6-на улице.</b> «Осень»	Занятия 7,8, <b>9-на улице.</b> «Осень»	Занятия –10,11, <b>12- на улице.</b> «Осень»
Задачи	Упражнять в беге колонной по 1, в умении переходить с бега на ходьбу; В сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Подвижная игра «Ловишки»	Упражнять 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. Подвижная игра «Ловишка»	Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие, Повторить упражнение на переползание по гимнастической	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; В ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжок	

		<p><b>3 на улице</b> Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; Знакомиться прокатыванием обручей, Повторить прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару» Подвижная игра «Вершки и корешки» Игровой самомассаж: «Массаж спины»</p>	<p>Малоподвижная игра «Летает – не летает!» <b>6 на улице</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч» Подвижная игра «Совушка» Малоподвижная игра «Великаны и гномы» Игровой самомассаж: «Массаж рук»</p>	<p>скамейке. <b>9 на улице</b> - Упражнять в чередовании ходьбы и бега, Развивать быстроту и точность движения при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. Игровые упражнения: «Быстро передай», «Пройди -не задень» Подвижная игра «Совушка» Малоподвижная игра «Летает –не летает» Игровой самомассаж: «Массаж головы»</p>	<p>и через шнуры. <b>12 на улице</b> Повторить ходьбу и бег по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом. Игровые упражнения: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта» Игра «Фигуры» Игровой самомассаж: «Массаж лица»</p>	<p>общения со взрослыми и детьми. Художественно – эстетическое развитие: Развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами. Социально - коммуникативная: Формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.</p>
Октябрь	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, с преодолением препятствий; выполняет прыжки, приземляясь на полусогнутые ноги; выполняет ведение мяча в прямом направлении, «Змейкой»; проявляет интерес к физкультуре и спорту, выполняет упражнения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.</p>					
	Тема	<p>Занятия 13,14, <b>15- на улице.</b> «Мой город, моя страна, моя планета»</p>	<p>Занятия 16,17, <b>18-на улице.</b> «Мой город, моя страна, моя планета»</p>	<p>Занятия 19,20, <b>21-на улице.</b> «День народного единства»</p>	<p>Занятия 22,23, <b>24-на улице.</b> «День народного единства»</p>	<p>Социально - коммуникативная: Обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных и народных игр. Развитие самостоятельности в организации</p>

	<p>Задачи</p>	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Перелет птиц» <b>15- на улице.</b> Упражнять в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом, Повторить задания с прыжками. Игровые упражнения: «Перебрось – поймай» «Не попадись» «Фигуры» Пальчиковая гимнастика:</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу, Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; Развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра «Эхо» <b>18-на улице.</b> Повторить бег в среднем темпе до 1,5 мин; развивать точность броска, Упражнять в прыжках. Игровые упражнения: «Кто самый меткий», «Перепрыгни – не задень»</p>	<p>Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, Повторить упражнение в ведении мяча, ползании, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Удочка» малоподвижная игра «Летает – не летает» <b>21-на улице.</b> Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему»</p>	<p>Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения, Упражнять в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Подвижная игра «Удочка» <b>24-на улице.</b> Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; Упражнять в прыжках и переброске мяча. Игровые упражнения «Лягушки», «Не попадись» Подвижная игра «Ловишки с ленточками»</p>	<p>всех видов игр, выполнении норм и правил поведения. Развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье. Речевое развитие: Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности. Художественно – эстетическое развитие: Организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыкальное сопровождение.</p>
--	---------------	--	--	---	---	---

		«Осенние листья»	Подвижная игра «Совушка» Пальчиковая гимнастика: «Овощи»	Подвижная игра «не попадись» Пальчиковая гимнастика: «Ягоды»	Игра «Эхо» Пальчиковая гимнастика: «Овощи»	
--	--	------------------	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	
	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; пользуется специальными физическими упражнениями для укрепления своего организма; принимает активное участие в подготовке и уборке спортивного инвентаря; ориентируется в пространстве, следит за своим внешним видом.</p>					
	Тема	Занятия 25,26, <b>27-на улице:</b> «День народного единства»	Занятия 28,29, <b>30-на улице:</b> «Новый год»	Занятия 31,32, <b>33-на улице:</b> «Новый год»	Занятия 34,35, <b>36-на улице:</b> «Новый год»	Социально - коммуникативная: Продолжать формировать представления о здоровом образе жизни, о значении двигательной активности в жизни человека, умения пользоваться специальными физическими упражнениями для укрепления своих органов и систем.
Ноябрь	Задачи	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); В энергичном отталкивании в прыжках через шнур; Повторить эстафету с мячом. Эстафета «Мяч водящему», Подвижная игра «Догони свою пару» Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок» <b>27-на улице.</b>	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, Прыжках через короткую скакалку, Бросании мяча друг другу, Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Фигуры» <b>30-на улице.</b> Закреплять навык ходьбы и бега с преодолением препятствий, Ходьбе с	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед, Упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. Подвижная игра «Перелет птиц» Малоподвижная игра «Летает – не летает» <b>33-на улице.</b> Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость, Разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой, повторить упражнения в прыжках и на равновесии. Подвижная игра «Фигуры» <b>36-на улице .</b> Повторить ходьбу и бег с	Продолжать формировать представления о здоровом образе жизни, о значении двигательной активности в жизни человека, умения пользоваться специальными физическими упражнениями для укрепления своих органов и систем. Продолжать формировать навык безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем. Поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Познавательное развитие: Активизация мышления детей, организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве. Привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя. Художественно – эстетическое развитие: Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.
Ноябрь						

	Закреплять навык ходьбы и бега, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Будь ловким» Подвижная игра «Мышеловка» Малоподвижная игра «Затейники» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Утята»	остановкой по сигналу, Повторить игровые упражнения с мячом и в прыжках. Игровые упражнения: «Передача мяча по кругу», «Не задень» Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра «Затейники» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»	колен, Повторить игровые упражнения с мячом и бегом. Игровые упражнения: «Переброска мячей», Подвижная игра «По местам» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки»	изменением направления движения, Упражнять в поворотах с прыжком на месте, Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы, упражнять в выполнении заданий с мячом. Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку» Подвижная игра «Хитрая лиса» Малоподвижная игра по выбору детей. Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка»		
Декабрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет соблюдать заданный темп в ходьбе; придумывает варианты игр; проговаривает название физических упражнений, знает их влияние на организм, оценивает качество упражнений выполнения другими детьми, как сам выполняет; умеет решать спорные вопросы в процессе двигательной деятельности, проявляет взаимовыручку.					
	Тема	Занятия 1,2,	Занятия 4,5, 6-	Занятия 7,8,	Занятия 10,11,	Социально - коммуникативная: Развитие

	<b>3-на улице.</b> «Новый год»	<b>на улице.</b> «Новый год»	<b>9- на улице.</b> «Новый год»	<b>12- на улице.</b> «Новый год»	творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие инициативы, организаторских способностей, умения действовать в команде. Речевое развитие: Продолжать формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять. Побуждать к называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности. Художественно – эстетическое развитие: Развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. Социально - коммуникативная: Поощрять желание подготавливать и убирать спортивный инвентарь к занятиям, после занятий.
Задачи	Упражнять в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную; В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Хитрая лиса» <b>3-на улице.</b> Повторить ходьбу в колонне по 1 с остановкой по сигналу воспитателя, Упражнять в продолжительно м беге до 1, 5 мин, Повторить упражнения в равновесии, в	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Подвижная игра «Салки с ленточкой» Малоподвижная игра «Эхо» <b>6- на улице.</b> Упражнять в ходьбе в колонне по 1 с выполнением заданий по сигналу воспитателя, Повторить игровые упражнения на равновесие, в	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением, Упражнять в перебрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер, Упражнять в ползании на животе, в равновесии. Подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки» <b>9- на улице.</b> Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1, В ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, Повторить задания с шайбой, упражнения в прыжках, на равновесие. Игровые упражнения:	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону, Упражнять в ползании по скамейке «помедвежьи», Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Подвижная игра «Хитрая лиса» Малоподвижная игра «Эхо» <b>12- на улице.</b> Упражнять в ходьбе между предметами, Разучить игровое задание «Точный пас», Развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. Игровые задания «Точный пас», «Кто дальше	

		прыжках, с мячом. Игровые упражнения: «Пройди – не задень», «Пас на ходу», Подвижная игра «Совушка» Самомассаж «Массаж ушей»	прыжках, на внимание. Игровые упражнения: «Пройди – не урони», «Из кружка в кружок», «Стой» - игровое упражнение Самомассаж «На крылечке ножками»	«Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не урони» Подвижная игра «Лягушки и цапля» Малоподвижная игра по выбору детей. Самомассаж «Массаж глаз»	бросит», «По дорожке на одной ножке» Подвижная игра «Два Мороза» Самомассаж «Массаж лица»	
1	2	3	4	5	6	
Январь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а ( н а о с н о в e и н т e г р а ц и и o б р а з o в а т e л ь н ы х o б л а с т e й): с o х р а н я e т п р а в и л ь н у ю o с а н к у в р а з л и ч н ы х в и д а х д e я т e л ь н o с т и, п р o я в л я e т i н т e р e с к ф и з k y л ь t y p e, п р o г o в a p и в a e т н a з в a н и e ф и з и ч e с k и х y п p a ж н e н и й и з н a e т и x в л и я н и e н a o p г a н и з m.					
	Тема	Занятия 13,14, <b>15-на улице.</b> «Зима»	Занятия16,17, <b>18-на улице.</b> «Зима»	Занятия19,20, <b>21-на улице.</b> «Зима»	Занятия 22,23, <b>24-на улице.</b> «Зима»	Социально - коммуникативная: Расширить представление о значении физических упражнений для организма. Развитие самостоятельности в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения. Развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье. Познавательное развитие: Развитие ориентировки в пространстве. Речевое развитие: Формировать умение отстаивать свою точку зрения. Художественно – эстетическое развитие: Проведение подвижных игр и соревнований под музыкальное сопровождение.
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную по сигналу воспитателя, Упражнения в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры,	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук, Упражнять в прыжках в длину с места, Развивать ловкость в упражнениях с мячом и	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями, 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 равновесие и в		

	<p>прыжки на двух ногах через препятствия. Подвижная игра «День и ночь» Малоподвижная игра по выбору детей. <b>15-на улице.</b> Упражнять в ходьбе в колонне по 1, беге между предметами, Ходьбе и беге врассыпную, Повторить игровые упражнения с прыжками, подвижную игру «Два Мороза» Игровые упражнения: «Кто быстрее», «По дорожке на одной ножке», Подвижная игра «Два Мороза». Пальчик овая гимнастика «Зимующие птицы»</p>	<p>ползании по скамейке. Подвижная игра «Совушка» <b>18-на улице.</b> Провести игровое упражнение «Снежная королева», упражнения с элементами хоккея, игровое упражнение с метанием предметов вдаль, игровое упражнение с прыжками «Веселые воробушки». Пальчик овая гимнастика «Зимующие птицы» (Кормушка)</p>	<p>Подвижная игра «Удочка» <b>21-на улице.</b> Упражнять в ходьбе между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны зала на другую. Подвижная игра «Два Мороза». Пальчик овая гимнастика «Зима» (Снежок)</p>	<p>прыжках. Подвижная игра «Паук и мухи» Малоподвижная игра по выбору детей. <b>24-на улице.</b> Повторить ходьбу между предметами, разучить игру «По местам!» Игровые упражнения: «По дорожке на одной ножке» «По местам», «Поезд» Пальчик овая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять)</p>	
Февраль	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): с о х р а н я е т р а в н о в е с и е н а п о в ы ш е н н о й о п о р е; т о ч н о п е р е б р а с ы в а е т м я ч н а п а р н и к у, п р о л е з а е т в о б р у ч п р а в ы м \ л е в ы м</p>				

<p>боком; подлезает под дугу в группировке; энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках; имеет представление о Российской Армии; активно участвует в подвижных играх, придумывает варианты игр, стремится к самостоятельной организации игр; умеет отстаивать свою точку зрения.</p>					
Тема	<p>Занятия 25,26, <b>27-на улице.</b> «День защитника Отечества»</p>	<p>Занятия 28,29, <b>30-на улице.</b> «День защитника Отечества»</p>	<p>Занятия 31,32, <b>33-на улице.</b> «День защитника Отечества»</p>	<p>Занятия 34,35, <b>36-на улице.</b> «Международны й женский день»</p>	<p>Социально - коммуникативная: Продолжать работу по укреплению здоровья детей. Расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности. Поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований. Познавательное развитие: Развитие сенсорики. Речевое развитие: Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи. Художественно – эстетическое развитие: Развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.</p>
Задачи	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола и прыжках, Повторить упражнения в прыжках, в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Ключи» <b>27-на улице.</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, Разучить прыжки с подскоком, Упражнять в переброске мяча, повторить лазанье в обруч. Подвижная игра «Не оставайся на полу» <b>30-на улице.</b> Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. Подвижная игра</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения, Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, В метании предметов, лазанье на гимнастическую стенку, Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания. Подвижная игра «Не попадись» <b>33-на улице.</b></p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по 1 с выполнением задания на внимании, в ползании на четвереньках между предметами, Повторить упражнения на равновесие и прыжки. Подвижная игра «Жмурки» <b>36-на улице.</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; игровые упражнения с метанием предметов и</p>	

		заданий по сигналу воспитателя, Повторить игровое упражнение с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Ёлочка»	«Фигуры», «Затейники». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. Подвижная игра «Карусель». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Шаг с припаданием»	прыжками. Игровые упражнения: «не попадись», Подвижные игры «Белые медведи», «Карусель» Малоподвижная игра «Затейники» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения в положении сидя»	
Март	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й ):					
	Тема	Занятия 1,2, <b>3-на улице.</b> «Международный женский день»	Занятия 4,5, <b>6-на улице.</b> «Народная культура и традиции»	Занятия 7,8, <b>9-на улице.</b> «Народная культура и традиции»	Занятия 10,11, <b>12-на улице.</b> «Народная культура и традиции»	Социально - коммуникативная: Продолжать развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развивать умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры, справедливо оценивать результаты игры, интерес к народным играм. Продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спортивного инвентаря.
	Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с	Упражнять в ходьбе в колонне по 1, беге врассыпную, Повторить упражнения в прыжках, ползании, Задания с мячом.	Повторить ходьбу с выполнением заданий, Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель, Повторить	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку, повторить	

	<p>дополнительным заданием, Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p> <p>Подвижная игра «Ключи»</p> <p><b>3-на улице.</b></p> <p>Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и с мячом.</p> <p>Игровые упражнения: «Бегуны», «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку»</p> <p>Игра «Совушка» Само массаж «Баю-баю-баиньки</p>	<p>Подвижная игра «Затейники»</p> <p>Малоподвижная игра по выбору детей.</p> <p><b>6-на улице.</b></p> <p>Упражнять в беге и прыжках, Развивать ловкость в заданиях с мячом.</p> <p>Игра с бегом «Мы веселые ребята», «Охотники и утки» - с мячом.</p> <p>Игра «Тихо – громко» Самомассаж «Массаж стоп»</p>	<p>упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Подвижная игра «Волк во рву»</p> <p>Малоподвижная игра.</p> <p><b>9-на улице.</b></p> <p>Упражнять в беге на скорость, повторить игровые упражнения с прыжками и с мячом.</p> <p>Игровые упражнения: «Кто скорее до мяча», «Пас ногой», «Ловкие зайчата»</p> <p>Подвижная игра «Горелки»</p> <p>Малоподвижная игра «Эхо» Самомассаж «Массаж ушей»</p>	<p>упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>Подвижная игра «Совушка», Малоподвижная игра по выбору детей.</p> <p><b>9-на улице.</b></p> <p>Повторить упражнения с бегом, прыжками и мячом.</p> <p>Игровые упражнения: «Салки-перебежки», «Передача мяча в колонне», «Удочка» «Горелки».</p> <p>Самомассаж «Массаж стоп»</p>	<p>Познавательное развитие: Продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных.</p> <p>Речевое развитие: Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности.</p> <p>Художественно – эстетическое развитие: Совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
--	---	---	--	--	--

Апрель	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет правильно все виды основных движений; выполняет физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, следит за осанкой; метает предметы правой и левой рукой вдаль; активно участвует в играх-соревнованиях, проявляет взаимовыручку, поддерживает своих товарищей, действует в команде.					
	Тема	Занятия 13,14, <b>15 на улице.</b> «Весна»	Занятия 16,17, <b>18 на улице.</b> «Весна»	Занятия 19,20, <b>21 на улице.</b> «День Победы»	Занятия 22,23, <b>24 на улице.</b> «День Победы»	Социально - коммуникативная: Обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных, народных игр и физических упражнений. Расширение представлений о роли солнечного света, воздуха, воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. Развитие умения действовать в команде. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. Художественно – эстетическое развитие: Упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.
	Задачи	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге, Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом. Подвижная игра «Хитрая лиса» <b>15 на улице.</b> Повторить игровое упражнение с бегом, Игровые задания с мячом, с прыжками. Игровые упражнения: «Быстро в шеренгу», «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку» Подвижная игра	Повторить упражнения в ходьбе и беге, Упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мячей друг другу. Подвижная игра «Мышеловка» <b>18 на улице.</b> Повторить игровое задание с ходьбой и бегом, Игровые упражнения с прыжками и с мячом. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины» Подвижная игра «Горелки» Пальчиковая	Упражнять в ходьбе в колонне по 1, в построении в пары (колонна по 2), В метании мешочков на дальность, В ползании, в равновесии. Подвижная игра «Затейники» <b>21 на улице.</b> Повторить бег на скорость, Упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии. Игровые упражнения: «Перебежки», «Пройди – не задень», «Кто дальше прыгнет»,	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, Упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Игровое упражнение «По местам» Подвижная игра «Салки с ленточкой» <b>24 на улице.</b> Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне», Подвижная игра	

		«Охотники и утки» Малоподвижная игра «Великаны и гномы». Пальчиковая гимнастика «Одежда»	гимнастика «Посуда» (Помощники)	«Пас ногой», «Поймай мяч» Малоподвижная игра «Тихо – громко» Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»	«Лягушки в болоте» (с прыжками) Подвижная игра «Горелки» Малоподвижная игра «Великаны и гномы» Пальчиковая гимнастика «Дикие животные»	
1	2	3	4	5	6	
Май	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): следит за осанкой, выполняет элементарные правила безопасного поведения во время различных игр и физических упражнений; выполняет ходьбу бег в колонне по 1, перестраивается по сигналу в круг, в колонны по 2, по 3, по 4.					
	Тема	Занятия 25,26, 27 на улице. «День Победы»	Занятия 28,29, 30 на улице. «До свидания, детский сад! Здравствуй школа!»	Занятия 31,32, 33 на улице. «До свидания, детский сад! Здравствуй школа!»	Занятия 34,35, 36 на улице. «До свидания, детский сад! Здравствуй школа!»	Социально - коммуникативная: Воспитание доброжелательности, готовности выручить сверстника, развитие умения считаться с интересами и мнением товарищей по игре, справедливо решать споры.
	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 в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнения с мячом. Подвижная игра «Горелки», Малоподвижная игра «Летает – не	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по 1, по кругу, В ходьбе и беге враспынную, в метании предметов на дальность, в прыжках, в равновесии. Подвижная игра «Воробы и кошка»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку, Упражнять в сохранении равновесия при	Закреплять умение замечать и устранять неполадки во внешнем виде, тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в одежде, в причёске; закреплять умение подготавливать и убирать спортивный инвентарь к занятию. Развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье. Закрепление правил безопасного поведения во время игр в разное время года.

	<p>Подвижная игра «Совушка», Малоподвижная игра «Великаны и гномы»</p> <p><b>27 на улице.</b></p> <p>Упражнять в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении, Упражнять в прыжках через короткую скакалку, повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием.</p> <p>Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось – поймай», Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Игра по выбору детей. Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения при ходьбе»</p>	<p>летает»</p> <p><b>30 на улице.</b></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, Повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p> <p>Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу»</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения стоя»</p>	<p><b>33 на улице.</b></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, В ходьбе и беге враспынную, Повторить задания с мячом и прыжками.</p> <p>Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли»</p> <p>Индивидуальные игры с мячом.</p> <p>Подвижная игра «Горелки» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Сборщик»</p>	<p>ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и утки» Малоподвижная игра «Летает – не летает».</p> <p><b>36 на улице.</b></p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и ходьбой, Упражнять в заданиях с мячом.</p> <p>Игровые упражнения: «По местам», «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет»</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Художник»</p>	
--	---	--	--	--	--



