



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Санкт-Петербург, 190068, улица Садовая, дом 60, литер А, Тел/факс (812) 310-96-00 ОКПО 53250659 ОКОГУ 2300223 ОГРН 1027810310197, ИНН/КПП 7826719218/783801001

Принято

решением Педагогического совета ГБДОУ д/с № 11

Председатель Совета

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре Сивцовой Антонины Михайловны 2015-2016 учебный год

категория детей: 94 человека (от 2 до 6 лет)

Санкт-Петербург

Оглавление:

- 1. Пояснительная записка
- 2. Информационно-методическое обеспечение
- 3. Взаимодействие с родителями и социальными партнерами
- 4. Принципы формирования программы
- 5. Библиография
- 6. Взаимосвязь с образовательными областями по ФГОС ДО
- 7. Здоровьесберегающие педагогические технологии (авторская программа)
- 8. Кружковая работа. Игровой стретчинг
- 9. Материально-техническое оснащение физкультурного зала
- 10. Примерный перспективный план по работе с родителями
- 11. Развернутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности (целевые ориентиры, содержание психолого-педагогической работы)
 - 11.1. Первая младшая группа
 - 11.2. Вторая младшая группа
 - 11.3. Средняя группа
 - 11.4. Старшая-подготовительная группа

1. Пояснительная записка

Физическое воспитание дошкольников представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством инструктора по физической культуре.

Примерные конспекты построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры. Вся непосредственно образовательная деятельность с детьми проводится в игровой и занимательной форме. В конце каждого месяца материал повторяется и закрепляется. Инструктор по физической культуре может по своему усмотрению изменять или дополнять, в зависимости от усвоения материала детьми.

Физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр и упражнений, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, использование здоровьесберегающих педагогических технологий, использование элементов сказкотерапии и игрового стретчинга.

В процессе работы по физическому развитию решаются следующие образовательные задачи:

- Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;
- Создание в процессе образовательной деятельности по физическому воспитанию педагогических ситуаций, развития нравственных качеств, поощрение проявления смелости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- Привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
- Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, закрепление знаний об окружающем;
- Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы здоровьесберегающих технологий и занятий физической культурой;
- Организация игр и упражнений с использованием художественного слова, а также под музыкальное сопровождение, развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.
- Привлечь внимание дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление помещения.

2. Информационно-методическое обеспечение

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образовательного учреждения ГБДОУ №11 Адмиралтейского р-на. Цель: Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

2. Педагогические методики и технологии:

- «Физическая культура в детском саду» Пензулаева Л.И., 2014г.;
- «Физкультура дошкольникам» Глазырина Л.Д., 2005г;
- «Ясли это серьезно» Алямовская В.Г., 2000г.;

- «Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении» Воротилкина И.М., 2004г.;
- «Здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольном образовательном учреждении: выбор, внедрение и рациональное использование» Сивцова А.М, 2008г.;
- «Игры, которые лечат» Бабенкова Е.А., 2013г.;
- «Гимнастика в детском саду» Подольская Е.И., 2014г.
- «Оздоровление детей в организованных коллективах» (практическое руководство), Санкт-петербург, 2005г.

3. Взаимодействие с родителями и социальными партнерами

| | Работа с родителями | Социальные партнеры |
|----------|---|--|
| Сентябрь | Анкетирование родителей Консультации по вопросам адаптации детей | |
| Октябрь | Круглый стол: что такое здоровый образ жизни? Консультация: что такое игровой стретчинг? | |
| Ноябрь | Круглый стол: использование здоровьесберегающих педагогических технологий. Консультация: что такое релаксация? | |
| Декабрь | Консультация – профилактика гриппа с участием с/с Кукушкиной Ю.Г. | Детская поликлиника № 27 Адмиралтейского района. |
| Январь | Круглый стол: проведение досуга всей семьей. | |
| Февраль | Открытое мероприятие совместно с родителями. Веселые старты, посвящённые 23 февраля. Городской семинар по Здоровьесбережению. | Все желающие специалисты Адмиралтейского района, приглашенные специалисты из других районов СПб. |
| Март | День здоровья – папа, мама я- спортивная семья! Консультация: активность и гиперактивность. | В рамках сетевого взаимодействия совместно с ГБДОУ № 131, 42 Адмиралтейского района. |
| Апрель | Круглый стол: аллергии можно избежать. | С участием врача-аллерголога высшей |

| | | категории Соколовой И.Б. |
|-----|---|---|
| май | Анкетирование родителей. Консультации по вопросам проведения летне-оздоровительной кампании. Индивидуальные беседы и рекомендации по результатам мониторинга детей. | Международная валеологическая конференция «Здоровье 21 века» 1-й медицинский институт. Ответственный – д.м.н. Колбанов В.В. |

4. Принципы формирования программы

- 1. Соответствие принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- 2. Сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости;
- 3. Соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности;
- 4. Обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- 5. Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- 6. Решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
- 7. Учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей
- 8. Соответствие комплексно-тематическому принципу построения образовательного процесса.
- 9. Принцип приоритетности эмоционально-чувственного развития, как основы духовно-нравственного воспитания.

5. Библиография

- 1. Алябьева Е. А. Психогимнастика в детском саду. М.: СФЕРА, 2003. 86 с.
- 2. Власова Т. М., Пфафенродт А.Н. Фонетическая ритмика в школе и детском саду. М.: Учебная литература, 1997. 375 с.
- 3. Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. М.: НЦ ЭНАС, 2004. 143 с.
- 4. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: ВЛАДОС, 1999. 175 с.
- 5. Глазырина Л. Д. Физкультура дошкольникам. Программа и программные требования. М.: ВЛАДОС, 1999. 142 с.
- 6. Демирчоглян Г. Г., Янкулин В.И. Гимнастика для глаз. М.: Физкультура и спорт. 1998. 32 с.
- 7. Дошкольное образование России в документах и материалах. (Концепция дошкольного воспитания 1989 г.; О реализации права дошкольных образовательных учреждений на выбор программ и педагогических технологий; О концепции модернизации российского образования на период до 2010 года) М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004. 639 с.
- 8. Дыхан Л. Б., Кукушин В. С., Трушкин А. Г. Педагогическая валеология. М.: МарТ, 2005. 501 с.
- 9. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. М., 2004.
- 10. Здоровый ребенок в здоровом социуме. Научно-практический сборник инновационного опыта. Автор-составитель Чупаха И. В., Ставрополь, 1999.
- 11. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Путь к волшебству (теория и практика сказкотерапии) СПб, 1998. 349 с.
- 12. Каралашвили Е. А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6 10 лет. М., 2001
- 13. Кащенко В. Г. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков. М.: Академия, 1999. 300 с.
- 14. Козлова С. А. Программа приобщения ребенка к социальному миру «Я Человек» М.: ВЛАДОС, 2001. 95 с.
- 15. Колбанов В. В. Валеологический практикум. СПб, 2005. 197 с.
- 16. Короткова Л. Д. Сказкотерапия для детей дошкольников и школьников младшего возраста. Методические рекомендации для педагогической и психокоррекционной работы. М., 2004.
- 17. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2003. 63 с.
- 18. Медведева Е. А., Левченко И. Ю. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании. М.: Академия, 2001. 222 с.
- 19. Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2006. 340 с.
- 20. Назарова А. Г. Игротренинг. Методическое пособие для работы с детьми дошкольного и школьного возраста. СПб, 2004. 78 с.
- 21. Никулина Г. В. Охраняем и развиваем зрение. СПб: Детство-Пресс, 2002. 125 с.
- 22. Нищева Н. В. Предметно-пространственная развивающая среда в детском саду. Принципы построения, советы, рекомендации. СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006. 125 с.
- 23. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: АИРИС ПРЕСС, 2004. 125 с.
- 24. Овчинникова Т. С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольном образовательном учреждении. СПб, 2006. 163 с.
- 25. Оздоровление детей в организованных коллективах. Практическое руководство. СПб: Ривьера, 1995, 214 с.

- 26. Основы коммуникации. Программа развития личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. СПб: Образование, 1995. 195 с.
- 27. Педагогические технологии. Учебное пособие под ред. Кукушина В. С., Ростов-на-Дону: МарТ, 2002. 318 с.
- 28. Радуга здоровья. Программа оздоровления дошкольников методами арт-терапии и натуртерапии. СПбАППО, 2006. 78 с.
- 29. Рузина М. С., Афонькин С. Ю. Страна пальчиковых игр. Развивающие игры и оригами для детей и взрослых. Спб., КРИСТАЛЛ, 1998, 330 с.
- 30. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2000. 255 с.
- 31. Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. Как сохранить и укрепить здоровье детей. Психологические установки и упражнения. М.: ВЛАДОС, 2004. 150 с.
- 32. Сметанкин А. А. Открытый урок здоровья. ЗАО Изд. Дом Питер, 2005. 160 с.
- 33. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. Под ред. Сократова Н. В. М., 2005. 220 с.
- 34. Татарникова Л. Г., Симошина Л. В. Технологии валеологического развития ребенка в дошкольном образовательном учреждении. СПб, 2002. 200 с.
- 35. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Ярославль, Академия развития, 1998. 222 с.
- 36. Шебеко В. Н. Занятия по физической культуре в детском саду. Обучение и творчество. Минск, 2001. 62 с.
- 37. Цвынтарный В. В. Играем пальчиками и развиваем речь. СПб.: ИЧП ХАРДФОРД, 1996. 32 с.
- 38. Чистякова М. Н. Психогимнастика. ВЛАДОС, 1995. 157 с.
- 39. Чупаха И. В., Пужаева Е. З., Соколова И. Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. М., 2006. 399 с.
- 40. Эстетотерапия и саногенез. Под ред. Шаркайте А. Ю. Вильнюс, 1988. 69 с.
- 41. Яковлева Н. Г. Психологическая помощь дошкольнику. СПб,: Валери СПД, 2002. 110 с

6. Взаимосвязь с образовательными областями по ФГОС ДО

- **ОО МУЗЫКАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ** развитие слуха для музыкально-ритмической деятельности, использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни через музыкальное воспитание.
- **ОО СОЦИАЛЬНО КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ** формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах деятельности. Развитие игровой деятельности; формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу. Использование двигательной активности для формирования представлений о труде, профессиях, людях труда, желание трудится. Устанавливать взаимоотношения со взрослыми и сверстниками в процессе трудовой деятельности.

- ОО ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ расширение кругозора детей в области здоровья и здорового образа жизни; сенсорное развитие, формирование целостной картины мира.
- **ОО РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ** развитие свободного общения со взрослыми и детьми в области физического развития; развитие всех компонентов устной речи; практическое овладение воспитанниками нормами речи.
- **ОО ХУДОЖЕСТВЕННО- ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, использование художественных произведений для обогащения содержания области «Физическая культура», закрепления результатов после непосредственной образовательной деятельности с детьми (подвижные игры, спортивные досуги, дни здоровья и пр. Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности; развитие детского творчества.

7. Здоровьесберегающие педагогические технологии (авторская программа)

Для описания здоровьесберегающего направления работы образовательного учреждения многие авторы справедливо используют формулировку «здоровьесберегающая деятельность», так как реализация указанных мер по сохранению и укреплению здоровья в образовательном учреждении, как правило, связывается с деятельностью соответствующих специалистов (медицинских работников, психологов, валеологов и т. п.). В то же время большинство задач по укреплению здоровья воспитанников ДОУ решается в ходе ежедневной практической работы педагогов, т. е. связано с профессиональной педагогической деятельностью.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных далее технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

В этой связи мы полагаем допустимым включить в состав предлагаемой нами классификации технологий и физкультурные занятия, и подвижные игры, так как в процессе физкультурных занятий ребенок учится овладению основными видами движений и закрепляет полученные знания в постоянно меняющихся и усложняющихся играх; и занятия из серии «Уроки здоровья», которые мы можем рассматривать как систему действий, направленных на определенный результат — мотивацию ребенка на здоровый образ жизни, и т. д.

Некоторые технологии оздоровления долгие годы использовались сугубо в коррекционных целях и предназначались для детей в образовательных учреждениях «специального образования» компенсирующего вида. В последнее время большинство таких методик применяются в массовых образовательных учреждениях для обычных детей в профилактических либо оздоровительных целях. Мы используем термин «терапия», так как он употребляется педагогами и специалистами дополнительного образования. Особо отметим, что применение здоровьесберегающих педагогических технологий невозможно без тесного контакта с медицинским персоналом ДОУ.

Подробное описание многих здоровьесберегающих педагогических технологий приводится в литературе, список которой приведен в конце работы. Главным критерием результативности всех здоровьесберегающих технологий мы считаем их влияние на развитие ребенка, увеличение резервов его здоровья и готовность ребенка легко адаптироваться к школьным нагрузкам.

| Виды | Время проведения в | Особенности методики | Ответственный исполнитель |
|---------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| здоровьесберегающих | режиме дня | проведения | |
| педагогических | | | |
| технологий | | | |
| | 1. Технологии сохра | анения и стимулирования здоро | овья |
| Стретчинг | Не раньше чем через 30 | Рекомендуется детям с вялой | Руководитель |
| | мин. после приема пищи, 2 | осанкой и плоскостопием. | физического воспитания |
| | раза в неделю по 30 мин. со | Опасаться | |
| | среднего возраста в | непропорциональной нагрузки | |
| | физкультурном или | на мышцы | |
| | музыкальном залах либо в | | |
| | групповой комнате в | | |
| | хорошо проветренном | | |
| | помещении | | |
| Динамические паузы | Во время занятий 2-5 мин. | Рекомендуется для всех детей | Воспитатели |
| | По мере утомляемости | в качестве профилактики | |
| | детей | утомления. Могут включать в | |
| | | себя элементы гимнастики для | |
| | | глаз, дыхательной гимнастики | |
| | | и пр. в зависимости от вида | |
| | | занятия. | |
| Подвижные и | Как часть физкультурного | Игры подбираются в | Воспитатели, |
| спортивные игры | занятия, на прогулке, в | соответствии с возрастом | руководитель |
| | групповой комнате – малой | ребенка, местом и временем ее | физического воспитания |
| | и средней степени | проведения. В ДОУ | |
| | подвижности. Ежедневно | используем лишь элементы | |
| | для всех возрастных групп | спортивных игр | |
| Релаксация | В любом подходящем | Можно использовать | Воспитатели, |
| | помещении. В зависимости | спокойную классическую | руководитель |
| | от состояния детей и целей, | музыку (Чайковский, | физического воспитания, |
| | педагог определяет | Рахманинов), звуки природы | психолог |
| | интенсивность технологии. | | |
| | Для всех возрастных групп | | |

| Виды здоровьесберегающих педагогических технологий | Время проведения в режиме дня | Особенности методики проведения | Ответственный исполнитель |
|---|---|--|---------------------------|
| Технологии эстетической направленности | Реализуются на занятиях художественно- эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр. оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп | Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса | Все педагоги ДОУ |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в удобное для воспитателей время) | Воспитатели |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с мл. возраста. | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Все педагоги |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно- оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей | Воспитатели |

| Виды | Время проведения в | Особенности методики | Ответственный исполнитель |
|-----------------------|---------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| здоровьесберегающих | режиме дня | проведения | |
| педагогических | | | |
| технологий | | | |
| | | температуры в помещениях и | |
| | | др. в зависимости от условий ДОУ | |
| Гимнастика | В различных формах | Форма проведения зависит от | Воспитатели, руководитель |
| корригирующая | физкультурно- | поставленной задачи и | физического воспитания |
| | оздоровительной работы | контингента детей | |
| Гимнастика | В различных формах | Рекомендуется детям с | Воспитатели, руководитель |
| ортопедическая | физкультурно- | плоскостопием и в качестве | физического воспитания |
| _ | оздоровительной работы | профилактики болезней | |
| | | опорного свода стопы | |
| | 2. Технологии об | | И |
| Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в | Занятия проводятся, | Воспитатели, руководитель |
| | спортивном или | руководствуясь программой, | физического воспитания |
| | музыкальном залах. Ранний | по которой работает ДОУ. | |
| | возраст в групповой | Перед занятием необходимо | |
| | комнате 10 мин. Мл. | хорошо проветрить | |
| | возраст: 15-20 мин., ср. | помещение | |
| | возраст: 20-25 мин., ст. | | |
| | возраст: 25-30 мин. | | |
| Проблемно-игровые | В свободное время, можно | Занятие может быть | Воспитатели |
| (игротренинги и | во второй половине дня. | организовано незаметно для | |
| игротерапия) | Время строго не | ребенка посредством | |
| | фиксировано, в | включения педагога в процесс | |
| | зависимости от | игровой деятельности | |
| | поставленных педагогом | _ | |
| | задач | | |
| Коммуникативные | 1-2 раза в неделю по 30 | Занятия строятся по | Воспитатели |
| игры | мин. со старшего возраста | определенной схеме и состоят | |
| | | из нескольких частей. В них | |
| | | входят беседы, этюды и игры | |
| | | разной степени подвижности, | |

| Виды | Время проведения в | Особенности методики | Ответственный исполнитель | | |
|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|--|--|--|
| здоровьесберегающих | режиме дня | проведения | O I DO I O I DO I I DO I I DO I I DO | | |
| педагогических | режиме дия | проведения | | | |
| технологий | | | | | |
| 1 0 | | занятия рисованием, лепкой и | | | |
| | | др. | | | |
| Система занятий из | 1 раз в неделю по 30 мин. | Могут быть включены в сетку | Воспитатели, руководитель | | |
| серии «Уроки | со ст. возраста | занятий в качестве | физического | | |
| здоровья» | 1 | познавательного развития | воспитания | | |
| Самомассаж | В зависимости от | Необходимо объяснить | Воспитатели, руководитель | | |
| | поставленных педагогом | ребенку серьезность | физического | | |
| | целей сеансами, либо в | процедуры и дать детям | воспитания, | | |
| | различных формах | элементарные знания о том, | ст. медсестра | | |
| | физкультурно- | как не нанести вред своему | - | | |
| | оздоровительной работы | организму | | | |
| Точечный самомассаж | Проводится в преддверии | Проводится строго по | Воспитатели, | | |
| | эпидемий, в осенний и | специальной методике. | руководитель | | |
| | весенний периоды в любое | Показана детям с частыми | физического | | |
| | удобное для педагога время | простудными заболеваниями и | воспитания, | | |
| | со старшего возраста | болезнями ЛОР-органов. | ст. медсестра | | |
| | | Используется наглядный | | | |
| | | материал | | | |
| 3. Коррекционные технологии | | | | | |
| Арт-терапия | Сеансами 10-12 занятий по | Занятия проводят по | Воспитатели | | |
| | 30-35 мин. со средней | подгруппам 10-13 человек, | | | |
| | группы | программа имеет | | | |
| | | диагностический | | | |
| | | инструментарий и | | | |
| | | предполагает протоколы | | | |
| | | занятий | | | |
| Технологии | В различных формах | Используются в качестве | Все педагоги | | |
| музыкального | физкультурно- | вспомогательного средства | | | |
| воздействия | оздоровительной работы | как часть других технологий; | | | |
| | либо отдельные занятия 2-4 | для снятия напряжения, | | | |
| | раза в месяц в зависимости | повышения эмоционального | | | |

| Виды здоровьесберегающих педагогических технологий | Время проведения в режиме дня | Особенности методики проведения | Ответственный исполнитель |
|---|--|---|---------------------------|
| | от поставленных целей | настроя и пр. | |
| Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. Со старшего возраста | Занятия используют для психологической, терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей | Воспитатели |
| Технологии воздействия цветом | Как специальное занятие 2- 4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. | Воспитатели |
| Технологии коррекции поведения | Сеансами, 10-12 занятий по25-30 мин. Со старшего возраста | Проводятся по спец. методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку — дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий | Воспитатели |
| Психогимнастика | 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. | Занятия проводятся по специальным методикам. | Воспитатели |

8. Кружковая работа. Игровой стретчинг (по методике Назаровой А.Г.)

Пояснительная записка

Растяжка сопутствует нам всю жизнь. Рождение – это растяжка, глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – растяжка. Растяжка это гибкость, здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощенность, уверенность в себе.

Методика игрового стретчинга по программе А.Г. Назаровой направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками управления своим телом, развитие творческих способностей и оздоровительных возможностей организма ребенка. Она основана на растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Методика базируется на анализе известных систем физических упражнений, ритмики, хореографии.

Эти упражнения доступны всем, кому врачи не запрещают заниматься общефизической подготовкой. Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, увеличивают их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Сочетание динамичных и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата ребенка и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, избавляет их от различных комплексов, дает чувство внутренней свободы.

Возраст детей – с 4 лет Группы – не более 10 человек Время проведения – 30 минут

Основные принципы занятий:

- 1. Наглядность
- 2. Доступность
- 3. Систематичность
- 4. Закрепление навыков
- 5. Индивидуальный подход
- 6. Сознательность

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния здоровья в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы. Величина физической нагрузки каждого ребенка определяется врачом. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. На каждом занятии дается новая сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в игровой форме сложные упражнения.

Занятия состоят из трех частей:

Вводная – подготовка организма ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

Основная – обучение новым упражнениям, закрепление старых, сюжетно-ролевые игры в виде сказочных путешествий и пр.

Заключительная – решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности (танцы, игры, релаксация, упражнения для глаз).

Направление упражнений системы игрового стретчинга:

- 1. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад
- 2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед
- 3. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны
- 4. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног
- 5. Укрепление и развитие стоп
- 6. Укрепление мышц плечевого пояса
- 7. Упражнения для тренировки равновесия
- 8. Упражнения для глаз

Упражнения системы игрового стретчинга

1. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Терапевтический эффект: повышается внутриполосное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Позвонки, мышцы. Сухожилия и связки напрягаются и вынуждены работать. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность. Улучшается нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах, бронхитах.

- 1 Зернышко
- 2 Змея

- 3 Змея -2
- 4 Кобра
- 5 Ящерица
- 6 Кузнечик
- 7 Кораблик
- 8 Качели
- 9 Лодка
- 10 Кошечка
- 11 Кошечка 2
- 12 Собачка
- 13 Колечко
- 14 Рыбка
- 15 Мостик
- 16 Скорпион
- 17 Кукушка

2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Терапевтический эффект: Растягиваются мышцы спины, ног. Воздействие на поясничные нервы растягивает и укрепляет их. Предупреждаются функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Внутренние органы обильно снабжаются кровью. Улучшается гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует росту ребенка.

- 18. Книжка
- 19. Книжка -2
- 20. Волчонок
- 21. Птица
- 22. Птица -2
- 23. Летучая мышь
- 24. Страус
- 25. Носорог
- 26. Веточка
- 27. Горка
- 28. Горка -2
- 29. Ванька встанька
- 30. Ежик
- 31. Слон
- 32. Столбик

- 33. Осьминог
- 34. Черепаха
- 35. Улитка

3. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны

Терапевтический эффект: Укрепляется позвоночник, предупреждается его деформация. Тонизируются органы брюшной полости. Оказывается воздействие на поджелудочную железу, улучшая ее работу. Снижается нагрузка на сердце и легкие.

- 36. Маятник
- 37. Маятник 2
- 38. Морская звезда
- 39. Лисичка
- 40. Месяц
- 41. Орешек
- 42. Муравей
- 43. Муравей 2
- 44. Флюгер
- 45. Луна
- 46. Стрекоза
- 47. Часики
- 48. Тростинка

4. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Терапевтический эффект: сильное воздействие на органы брюшной полости, т.к. поток крови устремляется к органам пищеварения, в результате чего они очищаются и восстанавливаются. Большое воздействие оказывается на поджелудочную железу. что предохраняет от диабета. Создавая общее напряжение в ногах и в бедрах, упражнения стимулируют действие подкожных нервов.

- 48. Бабочка
- 49. Бабочка 2
- 50. Рак
- 51. Паучок
- 52. Павлин
- 53. Зайчик
- 54. Лягушка
- 55. Бег
- 56. Елочка
- 57. Велосипед

| 59. Паровозик 60. Жучок 61. Хлопушка 62. Таракан 63. Морская волна |
|--|
| 5. Укрепление и развитие стоп. Терапевтический эффект: Предупреждение развития плоскостопия. Развитие подвижности суставов ног, способствующее пластичности движений, улучшению осанки. |
| 64. Ходьба 65. Лошадка 66. Лошадка – 2 67. Гусеница 68. Лягушонок 69. Медвежонок |
| 6. Укрепление мышц плечевого пояса. Терапевтический эффект: Развивает силу рук, увеличивает подвижность суставов плечей и рук. Оказывает стимулирующее действие на подкожные нервы, укрепляет кровеносные сосуды. |
| 70. Замочек 71. Дощечка 72. Пловцы 73. Пчелка 74. Мельница 75. Самолет |
| 7. Упражнения для тренировки равновесия. Терапевтический эффект: Регулируют работу вестибулярного аппарата, координируют управляемость движениями тела, развивают грациозность, ловкость. |
| 76. Аист 77. Петушок 78. Ласточка 79. Цапля 80. Орел |

58. Лесенка

- 81. Крыло
- 82. Березка

8. Упражнения для глаз (профилактика снижения зрения)

9. Материально-техническое оснащение физкультурного зала

- 1. Шведские стенки 4 шт.
- 2. Гимнастические скамейки 2 шт.
- 3. Мячи резиновые по количеству детей
- 4. Мячи для гимнастики по количеству детей
- 5. Мячи для метания маленькие по количеству детей
- Фитбол-мячи 6 шт.
- 7. Мячи килограммовые по количеству детей
- 8. Шарики легкие по количеству детей
- 9. Кубики-ориентиры по количеству детей
- 10. Скакалки по количеству детей
- 11. Шнуры 3 шт.
- 12. Мешочки для метания по количеству детей
- 13. Обручи по количеству детей
- 14. Кегли по количеству детей
- 15. Палки деревянные гимнастические по количеству детей
- 16. Ленты с колечками по количеству детей
- 17. Погремушки по количеству детей
- 18. Погремушки на палочках- по количеству детей
- 19. Ворота для подлезания 4 шт.
- 20. Конусы сигнальные 6 шт.
- 21. Дорожки мягкие цветные 4 шт.
- 22. Дорожки ребристые 2 шт.
- 23. Игровой материал (маски, шапочки, рули) по количеству детей
- 24. Платочки тряпичные по количеству детей
- 25. Кольца малые по количеству детей
- 26. Массажные колючие шарики по количеству детей

- 27. Мишень 2 шт.
- 28. Спортивный инвентарь (бокс, настольный теннис, мячи футбольные и волейбольные)
- 29. Детские спортивные тренажеры 4
- 30. Маты спортивные 4 шт.
- 31. Секундомер 1
- 32. Часы настенные 1
- 33. Свисток спортивный 1
- 34. Музыкальный центр 1

10. Примерный перспективный план по работе с родителями

Сентябрь

№1

Активные формы работы: совместная подготовка к учебному году. Наглядная информация: «Режим дня», «Интересные занятия», «Здоровый образ жизни», «Меры профилактики заболеваемости в детском саду», «Что должно быть в шкафчике?». Цель: нацелить, приобщить родителей к активной, совместной работе в новом учебном году. Индивидуальная работа: беседы по подготовке детей к учебному году.

№2

Активные формы работы: фоторепортаж «Воспоминания о лете!». Наглядная информация: Выставка, оформление. Цель: поделиться воспоминаниями о лете, заинтересовать лучшими местами отдыха на следующий год. Индивидуальная работа: помощь в оформлении, выборе информации.

<u>№</u>3

Активные формы работы: Родительское собрание «Знакомство с комплексом оздоровительных мероприятий в детском саду». Наглядная информация: объявление, статьи: «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей», «Оздоровление детей в детском саду», «Правила культурного поведения, которые должны быть сформированы у дошкольника 4 лет», «Без лекарств и докторов!», «Как уберечь ребенка от несчастья?», «Начинаем учиться вместе!». Цель: ознакомление родителей с планом на год. Привлечение родителей к участию во всех мероприятиях, обмен мнениями о делах группы прошлого года и рекомендации родителей на этот год. Индивидуальная работа: анкетирование «Пожелания на год!» Цель: выявление запросов, интересов и пожеланий при организации образовательных и воспитательных услуг в ДОУ.

Октябрь

№1

Активные формы работы: консультация «Игровой стретчинг, растяжка для здоровья». Наглядная информация: папки-передвижки. Индивидуальные ответы – рекомендации.

<u>№</u>2

Активные формы работы: День добрых дел «Наши меньшие друзья!». Наглядная информация: Статьи: «Кормушки и как их сделать!», «Домики от ветра!», и т. д. Цель: привлечь родителей к нравственному воспитанию детей, совместному труду; сплочение детского и взрослого коллектива. Индивидуальная работа: помощь при выборе места для кормушек, установки.

№3

Активные формы работы: Круглый стол «Здоровый образ жизни, мифы и реальность». Наглядная информация: семейные фотографий «От улыбки хмурый день светлей!». Памятки для родителей: «Искусство наказывать и прощать», «Как правильно общаться с детьми». Цель: познакомить с наилучшими способами общения, наказания, поощрения детей, разъяснения им норм нравственности. Обсудить домашние проблемы в общении с детьми, предложить помощь на дому.

Ноябрь

<u>№</u>1

Активные формы работы: «Презентация мяча!» (Совместно с родителями, на прогулке и в группе). Наглядная информация: день мяча. Статьи: «История мяча», «Национальные игры». Цель: Дать знания детям и родителям об играх с мячом разных народов, их разном виде, особенностях игр с ними. Развивать ловкость, воспитывать уважение к традициям разных национальностей в подвижной игре. Индивидуальная работа: изготовление (из лоскутков с наполнителем) мячей разных национальностей. Советы по отработке игровых моментов с детьми мячом.

<u>№</u>2

Активные формы работы: спортивный праздник с родителями «Если хочешь быть здоров...» (к неделе здоровья). Наглядная информация: приглашение, литература об охране здоровья. Статья "Наши привычки – привычки наших детей". Цель: приобщать семьи к здоровому образу жизни, воспитывать в совместной спортивной деятельности уважение к своему здоровью и интерес к физкультуре. Индивидуальная работа: предложения к участию в спортивных инсценировках, соревнованиях. Спортивная одежда.

<u>№</u>3

Активные формы работы: Проект «Необычный мяч!». Наглядная информация: оформление проекта. Подбор игр с мячами разных народов и национальностей. Фотогазета «Как мы бережем здоровье!». Цель: заинтересовать родителей совместно – спортивной деятельностью с детьми, воспитывать жизненную активность у детей и родителей. Индивидуальная работа: совместная организация фотогазеты, индивидуальное прочтение проекта заинтересованных и не участвующих родителей.

Декабрь

№1

Активные формы работы: Фоторепортаж в рубрике «Делимся семейным опытом!», «Как организовать выходной день с ребенком". Наглядная информация: сбор фоторепортажей в информационную папку на тему: «Секреты воспитания», «Играем дома» (картотека игр для родителей), статья «Активный отдых». Цель: поделиться опытом в воспитании своих детей, привлечь родителей к активной совместной деятельности в группе. Индивидуальная работа: предложения по оформлению фоторепортажей, советы по использованию игр дома, на улице, разных видов деятельности с ребёнком.

 $N_{\underline{0}}2$

Активные формы работы: совместный праздник «Здравствуй, Новый год!». Наглядная информация: «Как встретить новый год», «Что дарить в этом году», «Новогодние приметы и традиции», «Новогоднее угощение», поздравление для всех! Цель: развивать желание проводить активно совместные праздники, получать удовлетворение от подготовленных общим коллективом развлечений, воспитывать сплочённость. Индивидуальная работа: приобщение к участию, подготовке к утреннику, украшение группы, зала, задания: сценки, стихи.

Январь

<u>№</u>1

Наглядная информация: фотостатья: «Как и что можно построить для зимних игр!», объявление- приглашение. Цель: развивать желание родителей и детей в совместно деятельности проводить отдых, воспитывать интерес к совместному труду и играм со снегом. Индивидуальная работа: строительство с семьями зимних построек, индивидуальное и коллективное обыгрывание их.

Февраль

№1

Активные формы работы: Масленица. Наглядная информация: приглашение, «Проводы зимы!», «Вкусные блины!», сбор соломы для масленицы. Цель: Приобщить родителей к празднованию русского традиционного праздника. Индивидуальная работа: сбор соломы, изготовление Масленицы, заказ родительским комитетом на кухне блинов (совместно с муз. руководителем).

№2

Активные формы работы: дружеская встреча "Спорт, игра, дружба" (Совместный спортивный досуг). Наглядная информация: приглашение, билеты, спорт—девиз! Украшение зала пословицами о здоровье и спорте, подарки папам. Цель: продолжать приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни, развивать желание и умение проводить отдых с пользой, весело, энергично; воспитывать желание порадовать пап своими умениями. Индивидуальная работа: спортивная одежда, подготовка участников — ведущих, подбор спортинвентаря, музыки. Чаепитие. Ответственный: воспитатели, физ. инструктор.

Март

№1

Активные формы работы: дружеская встреча "Моя мама – лучше всех" (Спортивно- игровой досуг). Наглядная информация: приглашения. Цель: Провести весёлый праздник с участием мам, порадовать их детскими песнями, танцами, совместными играми, воспитывать чувство гордости к родным. Индивидуальная работа: заучивание стихов, сценок.

 $N_{\underline{0}}2$

Консультация: здоровьесберегающие технологии для детей дошкольного возраста. Открытый показ совместной деятельности с детьми по использованию игрового стретчинга, релаксации, психогимнастики.

Апрель

<u>№</u>1

Активные формы работы: Музыкально-спортивный праздник на улице вместе с родителями: "Весну встречаем - здоровьем тело наполняем!". Наглядная информация: статья: "Как уберечь ребенка от травм" (профилактика детского травматизма). Цель: развивать желание у родителей участвовать в групповых делах и развлечениях, воспитывать заинтересованность и инициативу. Индивидуальная работа: привлечение к участию в соревнованиях. Консультации о профилактике заболеваемости и об использовании физкультуры и закаливания дома.

№2

Активные формы работы: день открытых дверей для родителей. Наглядная информация: Статья "Как предупредить весенний авитаминоз". Фотоотчёт «Наши успехи в День открытых дверей!». Приглашение. Список мероприятий в День открытых дверей. Цель: познакомить родителей с ходом дел в группе, занятиями, режимными моментами. Дать возможность пронаблюдать своего ребёнка в коллективе, занятиях. Воспитывать уважение к воспитателям, детскому саду, интерес к воспитательно—образовательному процессу. Индивидуальная работа: записи в тетради отзывов. Ответы на вопросы, предложения родителей.

Май

№1

Активные формы работы: итоговое общее родительское собрание: "Как повзрослели и чему научились наши дети за этот год. Организация летнего отдыха детей". Наглядная информация: статьи: «Диагностика», «Родительская помощь на следующий учебный год!», «Что должен знать и уметь выпускник ____ группы», «Как организовать летний отдых детей», и т.д. Цель: дать информацию об успехах детей на конец учебного года, подготовить родителей к началу следующего года. Дать возможность обдумать и предложить новые виды деятельности на следующий год. Индивидуальная работа: анкетирование, беседы по диагностике, консультации специалистов.

<u>№</u>2

Активные формы работы: Игра «Семейное путешествие». Наглядная информация: статьи: «Живой» отдых!», «Как организовать удачное лето?», «Бывает ли отдых интересным и полезным!?» Цель: привлекать к отдыху на природе, учить подбирать удачные места игр с детьми.

11. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

1 младшая группа

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя направления «Здоровье» и «Физическая культура», содержание которых направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья, интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. Эти цели достигаются через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладения основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании¹.

К концу года дети первой младшей группы должны уметь:

- самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности;
- проявлять навыки опрятности (замечают непорядок в одежде, устраняют его при небольшой помощи взрослых);
- при небольшой помощи взрослого пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, полотенцем, салфеткой, расческой, горшком);
 - самостоятельно есть;

• ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;

- прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу².

¹От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2011. С. 58-59.

РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

| № | Содержание образовательной деятельности (виды интегративной деятельности направлений «Физическая в | культура» и «Здоровье») |
|--------------|--|-------------------------|
| Взросло | Физическая культура | Здоровье |
| - детской | | |
| деятель | | |
| ности | | |
| (занятия | | |
|) | | |
| 1 | 2 | 3 |

Целевые ориентиры развития ребенка: владеет соответствующими возрасту основными движениями, самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками обслуживания, принимает участие в подвижных, сюжетных играх; проявляет интерес к окружающему миру природы; принимает активное участие в продуктивной деятельности (рисовании, конструировании); проявляет активность при выполнении простейших танцевальных движений, эмоциональную отзывчивость на доступные возрасту сказки, музыкальные произведения; соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания; сооружает элементарные постройки. Программные задачи: учить ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей, прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч, ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу; учить самостоятельно есть, одеваться и раздеваться в определенной последовательности; формировать навыки опрятности, умение пользоваться индивидуальными предметами (платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком); формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх, при использовании спортивного инвентаря; создавать условия для развития нравственных качеств, активизировать мышление детей, поощрять речевую активность в процессе двигательной активности, привлекать внимание к эстетической стороне элементарных физкультурных предметов (флажки, кубики, палочки и т. д.); развивать ритмику пвижений пол музыкальное сопровождение.

| дь | движении под музыкальное сопровождение. | | | | |
|----|--|-----------------------------|--|--|--|
| | Сентябрь | | | | |
| | 1-я неделя | | | | |
| | 1. Построение стайкой. | 1. Целевая прогулка по | | | |
| | 2. Ходьба стайкой за инструктором с имитацией движений персонажей русской народной сказки «Колобок». | территории детского сада | | | |
| | 3. Бег обычной стайкой («Колобок укатился от зайца, лисы и т. д.»). | «Порадуемся солнышку». | | | |
| 1 | 4. ОРУ «Колобок» (в положении на животе перекатывание несколько раз в одну, потом в другую сторону). | 2. Приучение детей к мытью | | | |
| 1 | 5. Ходьба между предметами. | рук после рисования, лепки, | | | |
| | 6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка). | перед едой, насухо вытирать | | | |
| | 7. Прокатывание мяча (колобка) одной рукой. | лицо и руки личным | | | |
| | 8. Упражнение «Доползи до кубика и поставь его на другой кубик» (дети строят башенку для колобка). | полотенцем. | | | |

² Там же С. 77-78.

| | 9. Подвижная игра «Догонялки» с персонажами русской народной сказки «Колобок» (под музыкальную композицию | 3. Дидактическая игра |
|---|---|--|
| | «Догонялки», муз. Н. Александровой, сл. Т. Бабаджанян) | «Расскажи и покажи» |
| | 1. Построение стайкой. | (воспитатель предлагает детям |
| | 2. Ходьба стайкой за инструктором с одновременным собиранием маленьких мячей («яблок»). | показать колобку, где у них |
| | 3. Бег стайкой под музыкальную композицию «Дождик» (муз. и сл. Е. Макшанцевой). | глазки, ушки, носик, язычок и т. |
| | 4. ОРУ с маленькими мячами. | д.). |
| 2 | 5. Ходьба между скакалками, выложенными на ковре в виде прямоугольников («грядок»). | д.). 4. Игровые ситуации «Оденем |
| | Аодьоа между скакалками, выложенными на ковре в виде прямоугольников («грядок»). Прыжки на всей ступне с работой рук (имитация срывания фруктов с веток деревьев). | 4. ипровые ситуации «Оденем куклу на прогулку», «Причешем |
| | | |
| | 7. Упражнение «Прокати мяч («капусту») под стойку». | куклу», «Накормим куклу», |
| | 8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м). | «Кукла заболела». |
| | 9. Подвижная игра «По тропинке» с проговариванием строк: «По тропинке мы пройдем и немножко отдохнем!» | 5. Изобразительная деятельность |
| | 1. Построение врассыпную. | «Украсим носовой платочек» |
| | 2. Ходьба врассыпную по залу с одновременным собиранием осенних листочков с ковра. | (воспитатель объясняет детям |
| | 3. Бег врассыпную по залу с листочками под музыку С. Майкапара «Осенью». | назначение носового платка, |
| | 4. ОРУ с листочками. | предлагает украсить платки |
| 3 | 5. Ходьба между предметами («лужи», вырезанные из картона). | (квадратные листы бумаги) |
| | 6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки («пружинка»). | узором) |
| | 7. Катание мяча двумя руками. | |
| | 8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м). | |
| | 9. Подвижная игра «Солнышко и дождик» | |
| | 2-я неделя | |
| | 1. Построение врассыпную. | 1. Выполнение игровых действий |
| | 2. Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой, бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу. | по подражанию «Где же наши |
| | 3. ОРУ «Забавные птички» под музыку Г. Фрида «Птички» (вступление). | ручки?». |
| | 4. Ходьба между предметами. | 2. Дыхательное упражнение |
| | 5. Прыжки на двух ногах на месте с широкими махами руками (имитация взмаха крыльев). | «Часики». |
| | 6. Катание мяча двумя руками с ритмичным проговариванием русской народной песенки «Чики, чики, кички». | 3. Гимнастика после сна |
| | 7. Ползание на средних четвереньках (3-4 м). | «Потягушки-потягушеньки». |
| 4 | 8. Подвижная игра «Птички, летите ко мне» | 4. Игра на прогулке «Вертушки» |
| | | (детям предлагается подуть на |
| | | вертушки или подставить их |
| | | ветру). |
| | | 5. Беседа с родителями об |
| | | организации двигательной |
| | | активности детей. |
| | | J |

1. Ходьба стайкой и врассыпную (во время ходьбы дети должны найти в зале кукол и взять по одной). 6. Обучение детей порядку 2. Бег врассыпную, стайкой с куклами под нём. нар. плясовую мелодию «Пляска с куклами». одевания и раздевания; при 3. ОРУ с куклами. небольшой помощи взрослого 4. Ходьба за инструктором по периметру зала (во время ходьбы дети кладут кукол в корзину, стоящую на пути). учить снимать одежду, обувь. 5. Упражнения с большим мячом (захват двумя руками с боков). 7. Самомассаж (детям 6. Ползание на ладонях и коленях. предлагается погладить свои 7. Подвижная игра «К куклам в гости». ладошки, локотки, плечи, 8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» коленки, живот). 8. Игровая ситуация «У куклы заболел зуб». 9. Лепка яблок для кукол 1. Ходьба стайкой и врассыпную (во время ходьбы дети берут погремушки, лежащие на ковре (по одной)). 2. Бег врассыпную, стайкой с погремушками под музыкальную композицию «Наша погремушка» (муз. И. Арсеева, сл. И. Черницкой). 3. ОРУ с погремушками. 4. Прыжки на двух ногах на месте. 5. Упражнение с большим мячом (брать, держать, переносить, класть, держа двумя руками с боков). 6. Подлезание под натянутую веревку (высота 50 см), не задевая погремушки, привязанные к веревке. 7. Подвижная игра «Достань погремушку». 8. Двигательное упражнение: дети проговаривают отрывок из стихотворения А. Барто «Погремушка» и ритмично отстукивают погремушкой по ладони 3-я неделя 1. Ходьба стайкой и врассыпную под укр. нар. мелодию «Стукалка» (во время ходьбы дети поднимают с ковра гим-1. Приучение к мытью рук и настические палочки длиной около 50 см). умыванию с одновременным 2. Бег вокруг палочки (дети кладут палочку возле себя и обегают ее несколько раз). прослушиванием русской 3. ОРУ с палочками. народной песенки «Водичка, 4. Ходьба с перешагиванием через «кочки» (мешочки с песком). водичка...». 5. Катание мяча двумя руками инструктору с ритмичным проговариванием строк: «Погуляем мы в лесу, встретим 2. Дыхательное упражнение рыжую лису, волка серого, зайку смелого». «Подуем на ладошки». 6. Построение в круг при помощи инструктора. 3. Гимнастика для глаз (дети 7. Подвижная игра «По тропинке». следят глазами за предметом). 8. Игра малой подвижности «Лесные жучки» 4. Самомассаж (дети

| 8 | Ходьба стайкой и врассыпную с имитацией движений лисы, волка, медведя. Бег врассыпную, стайкой с имитацией жужжания пчсл. ОРУ без предметов. Ходьба по дорожке между двумя шнурами (ширина 40 см, длина -2 м). Прыжки на двух ногах на месте под музыкальную композицию «Зайка» (рус. нар. мелодия в обр. Ан. Александрова, сл. Н. Френкель). Ползание на ладонях и коленях, перелаз через бревно, лежащее на полу. Подвижная игра «Через ручеек». Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу» | поглаживают щеки, уши, нос, шею). |
|----|--|--|
| 9 | Ходьба и бег подгруппами и всей группой под музыкальную композицию «Марш и бег» (муз. Е. Тиличеевой, сл. Н. Френкель). ОРУ с пластмассовыми гантелями. Упражнение на равновесие «Пройди по веревочке». Прыжки на двух ногах на месте. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м). Ловля мяча, брошенного инструктором с расстояния 50-100 см (каждый ребенок ловит мяч после того, как услышит свое имя). Подвижная игра «Достань флажок» | |
| | 4-я неделя | , |
| 10 | ОРУ с игрушками. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м); складывание игрушек в корзину, находящуюся в конце дорожки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед под укр. нар. мелодию «Гопачок» в обр. М. Раухвергера. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м). Катание мяча двумя руками с ритмичным проговариванием стихотворения А. Барто «Мячик». Подвижная игра «Догони мяч!» | 1. Учить детей правильно держат ложку во время еды. 2. Дыхательные упражнения «Подуем на бабочку». 3. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом). 4. Мытье рук прохладной водой. 5. Инсценировка русской народной песенки «Ладушки». |

1. Ходьба парами с флажком в свободной руке. 6. Ритмическая гимнастика под 2. Бег всей группой с размахиванием флажком над головой. музыкальную композицию «Вот 3. ОРУ с флажками. как мы умеем» (муз. 4. Игра «Сравни флажки» (каждому ребенку предлагается найти самый большой или самый маленький флажок и Е.Тиличеевой, сл. Н. Френкель). 7. принести его инструктору). Игровая ситуация «Научим куклу 5. Прыжки на двух ногах на месте под русскую народную песню «Пружинка». Катю пользоваться платочком» 6. Ползание по доске, лежащей на полу. 7. Катание мяча одной рукой воспитателю. 8. Подвижная игра «Достань флажок» 1. Ходьба подгруппами и всей группой (во время ходьбы дети берут по одному кубику с ковра). 2. Бег вокруг кубика. 3. ОРУ с кубиками. 4. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м). 5. Игры «Какого цвета кубик?», «Строим башню» (дети под руководством инструктора ставят кубики один на другой». 6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 7. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м). 8. Игра малой подвижности «Стань высоким, как башенка». 9. Подвижная игра «Бегите ко мне» Октябрь 1-я неделя 1. Построение в колонну по одному (с проговариванием отрывка из сказки «Репка»: «... дедка за репку, бабка за дедку, 1. Целевая прогулка по территории внучка за Жучку...» и т. д.). детского сада «Деревья - наши 2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации. друзья». 3. Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации под музыкальное сопровождение («Веселая песенка», муз. 2. Приучение детей к порядку А. Филиппенко). одевания и раздевания на примере 4. ОРУ с небольшими мячами в руках». куклы. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м). 3. Дидактическая игра «Расскажи 6. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. и покажи» (воспитатель

9. Релаксация «Ох, устали мы тянуть, дайте-ка нам отдохнуть!» (самомассаж с расслаблением; перекатываются на бок, 4. Игровые ситуации «Уложим

предлагает детям показать части

тела: живот, руки, ноги, шея).

куклу спать», «Кукла танцует», «Накормим куклу», «Кукла

собирается в гости».

7. Катание мяча двумя руками (с проговариванием слов из сказки «Репка»: «...тянут, потянут, вытянуть не могут...»).

8. Подвижная игра «Доползи до репки (мяча)».

на живот, потягиваются, встают)

- 1. Построение в колонну друг за другом.
- 2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации.
- 3. Бег на носках.
- 4. ОРУ «Соберем урожай».
- 5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м) с проговариванием строк: «Вышли мишки погулять, сладкого меда поискать».
- 6. Прыжки на двух ногах на месте «Достань до яблока».
 - 7. Прокатывание мяча двумя руками под дугу с проговариванием строк: «Под веточкой пролезали, с земли груши собирали».
 - 8. Упражнение «Проползи по доске».
 - 9. Подвижная игра «Донеси урожай до корзинки»
- 1. Построение в колонну друг за другом с проговариванием строк: «В лес пошли мы погулять, свежим воздухом дышать».
- 2. Ходьба врассыпную.
- 3. Бег в колонне.
- 4. ОРУ «Поиграем со зверятами».
- 5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м).
- 6. Отбивание мяча об пол (дети сидят на ковре, держат двумя руками мяч) под музыкальное сопровождение («Дождик» (муз. Г. Лобачевой)).
- 7. Ползание за катящимся предметом.
- 8. Подвижная игра «В гости к зверятам» (имитация повадок животных)

2-я неделя

- 1. Построение в колонну друг за другом.
- 2. Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам.
- 3. Бег в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам).
- 4. ОРУ «Зарядка для рук».
- 5. Ходьба по доске.
- 6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
 - 7. Прокатывание мяча двумя руками перед собой с проговариванием русской народной потешки «Поехали, поехали...».
- 8. Подвижная игра «Не наступи».
- 9. Дыхательное упражнение « Подуем на ладошки»

- 1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?».
- 2. Дыхательное упражнение «Пузыри».
- 3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».
- 4. Игра на прогулке «Султанчики» (детям предлагается подуть на султанчики (узкие ленты или полосы бумаги, целлофана,

1. Ходьба друг за другом по краю зала. прикрепленные на па-2. Бег друг за другом по краю зала под музыкальное сопровождение «Догонялки» (муз. Н. Александровой, сл. Т. Бабаджанян). 3. ОРУ с предметами. 4. Ходьба по дорожке (ширина - 40 см, длина 4-6 м). 5. Броски большого мяча воспитателю двумя руками снизу. 6. Ползание (3 м) с перелезанием через скамейку. 7. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». 8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» с проговариванием одноименной русской народной потешки 1. Ходьба друг за другом по краю зала. 2. Бег друг за другом по краю зала. 3. ОРУ с большим мячом. 4. Ходьба по доске, лежащей на ковре, с проговариванием стихотворения А. Барто «Бычок». 6 5. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота - 50 см). 6. Прыжки на месте на двух ногах под музыкальное сопровождение «Где ты, зайка?», рус. нар. мелодия, обр. Е. Тиличеевой. 7. Подвижная игра «Не наступи на линию». 8. Малоподвижная игра «Ладошки» 3-я неделя 1. Ходьба друг за другом по краю зала. 1. Целевая прогулка по территории 2. Бег друг за другом по краю зала. детского сада «Осенние 3. ОРУ с бубнами под рус. нар. мелодию «Бубен». листочки». 2. Приучение детей к 4. Хольба на носочках. правильному одеванию одежды и 7 5. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м. обуви, аккуратному складыванию 6. Ползание (3 м) с подлезанием под шнур (высота- 50 см). снятой одежды в определенном 7. Подвижная игра «Будь осторожен». порядке. 3. Самомассаж (дети по-8. Дыхательное упражнение «Часики» глаживают свои пальчики и ладони). 4. Пальчиковая гимнасти-1. Ходьба друг за другом по краю зала. ка «Мой мизинчик, где ты был?» 2. Бег друг за другом по краю зала. 3. ОРУ с большим мячом. 4. Ходьба друг за другом с перестроением в круг под музыкальное сопровождение «Марш» (муз. М. Раухвергера). 5. Повороты вправо-влево с передачей большого мяча. 6. Ползание (4 м) с подлезанием под дугу (высота 50 см). 7. Подвижная игра «Где звенит?». 8. Малоподвижная игра «Поговорим»

1. Ходьба парами под музыкальное сопровождение «Погуляем» (муз. И. Арсеева, сл. И. Черницкой). 2. Бег в прямом направлении. 3. ОРУ с погремушками. 4. Ходьба по доске. 9 5. Прыжки через шнур (линию). 6. Ползание по доске. 7. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Принеси предмет» (дети выбирают предмет по определенному признаку, который назовет педагог) 4-я неделя 1. Ходьба друг за другом по краю зала. 1. Выполнение игровых действий 2. Бег друг за другом по краю зала. по подражанию «Где же наши 3. ОРУ с кубиками. ручки?». 2. Дыхательное упражнение «Часики». 3. Гимнастика после 4. Ходьба на носочках. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота — 50 см). сна «Потягушки-потягу-шеньки». 6. Прыжки на месте на двух ногах. 4. Беседа с родителями об 7. Подвижная игра «Птички летают» под музыку Г. Фрида «Птички» (вступление). организации режима для детей. 5. 8. Игровое упражнение с малой подвижностью «Отодвинь кубики» (мячом сдвигать заборчик из 4 кубиков) Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, 1. Построение в колонну друг за другом. 2. Ходьба врассыпную под рус. нар. мелодию «Полянка» в обр. Г. Фрида. плечи, коленки, живот). 6. Игровая 3. Бег в колонне. ситуация «У куклы заболел живот» 4. ОРУ без предметов. 11 5. Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком. 6. Прыжки через препятствие из мешочков с песком. 7. Подвижная игра «Где звенит?». 8. Пальчиковая гимнастика «Оладушки» с проговариванием одноименной русской народной потешки. 9. Дыхательное упражнение «Ветер» 1. Построение в колонну друг за другом. 2. Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам. 3. Бег в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам) под музыкальное сопровождение («Веселая песенка», муз. А. Филиппенко). 12 4. ОРУ без предметов. 5. Ходьба на носочках. 6. Ползание (4 м) с подлезанием под дугу (высота 50 см). 7. Подвижная игра «Птички в гнездышках». 8. Дыхательное упражнение «Поезд»

| | Ноябрь 1-я неделя | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | |
| 2. 3. 4. 1 5. 6. 7. | . Построение врассыпную под музыкальное сопровождение («Полянка», рус. нар. мелодия, обр. Г. Фрида) Ходьба врассыпную под музыкальное сопровождение («Полянка», рус. нар. мелодия, обр. Г. Фрида) Бег врассыпную под музыкальное сопровождение («Дождик», муз. и сл. Е. Макшанцевой) ОРУ «Мы как воробышки» Ходьба по извилистой дорожке Прыжки на двух ногах Игра с небольшим мячом «Попади в обруч» Ползание по скамейке Подвижная игра «Воробышки и кот» | 1. Целевая прогулка по территории детского сада «Наблюдение за птицами». 2. Приучение детей к мытью рук после рисования, лепки, перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. 3. Отгадывание загадки: Нескучаюшки-подружки Днем и ночью вместе. Если делают ватрушки - Обе будут в тесте! (Руки.) 4. Игра малой подвижности «Вот помощники мои, их как хочешь поверни» | | | |
| 1. 2. 3. 4. 2 6. 7. His | . Построение в колонну друг за другом Ходьба в колонне Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением темпа ОРУ «Мы как воробышки» Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см) Прыжки на двух ногах на месте в паре Игра «Поменяйтесь флажками» (дети берут флажки желтого и красного цвета и «гуляют» с ними по залу; по сигалу педагога и под его руководством меняются флажками друг с другом (красный на желтый, желтый на красный)) Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту») Подвижная игра «Воробышки и кот» | | | | |
| 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 3 8. | . Построение в колонну друг за другом Ходьба в колонне друг за другом с имитацией движений птиц (по показу педагога) Бег в колонне друг за другом ОРУ «Падают, падают листья» Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см) Упражнение «Подпрыгни выше» Прокатывание небольшого мяча между двумя листочками Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту») Подвижная игра «Птички» | | | | |
| | 2-я неделя | | | | |

| | 1. Построение в колонну парами. | 1. Учить детей правильно | | | | |
|---|--|---------------------------|--|--|--|--|
| | 2. Ходьба в колонне парами. | держать ложку во время | | | | |
| 4 | 3. Бег в колонне парами. | еды. | | | | |
| | 4. ОРУ с шишками. | 2. Дидактическая игра | | | | |
| | 5. Упражнение «Перейди болото по островкам». | «Как беречь наши руки?». | | | | |
| | 6. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет. | 3. Гимнастика для глаз | | | | |
| | 7. Прокатывание мяча друг другу. | (дети следят глазами за | | | | |
| | 8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»). | предметом). | | | | |
| | 9. Подвижная игра «Лесные жучки» | 4. Мытье рук прохладной | | | | |
| | 1. Ходьба и бег друг за другом. | водой. | | | | |
| | 2. Ходьба врассыпную (во время ходьбы дети собирают разбросанные по залу шишки, затем сравнивают их количе- | 5. Инсценировка русской | | | | |
| 5 | ство: у кого одна шишка, а у кого - много). | народной потешки «Идет | | | | |
| | 3. Ходьба друг за другом с проговариванием стихотворных строк «По лесочку погуляли - шишек много мы собрали». | коза рогатая». | | | | |
| | 4. ОРУ без предметов. | 6. Ритмическая гимнасти- | | | | |
| | 5. Ползание на ладонях и ступнях, ладонях и коленях. | ка под музыкальную ком- | | | | |
| | 6. Полуприседания и прыжки на месте на двух ногах. | позицию «Бубен», рус. | | | | |
| | 7. Подлезание под дугу (высота - 40 см). | нар. мелодия, сл. Е. Мак- | | | | |
| | 8. Подвижная игра «Перешагни через палку». | шанцевой | | | | |
| | 9. Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками» | | | | | |
| | 1. Ходьба и бег друг за другом. | | | | | |
| | 2. Ходьба врассыпную. | | | | | |
| | 3. Ходьба друг за другом. | | | | | |
| | 4. ОРУ с флажками (перед выполнением упражнения детям предлагается выбрать только красные флажки). | | | | | |
| | 5. Бросание маленького мяча одной рукой через шнур (высота - 40 см) стоя на коленях и ползание за мячом на ладо- | | | | | |
| | нях и коленях. | | | | | |
| | 6. Прыжки на месте на двух ногах («Мы подпрыгнем высоко, чтобы видеть далеко»). | | | | | |
| | 7. Подвижная игра «Обезьянки». | | | | | |
| 6 | 8. Дыхательное упражнение «Подуем на осенние листочки» | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | 3-я неделя | | | | | |
| L | | | | | | |

| 7 | 1. Ходьба и бег друг за другом под музыкальное сопровождение («Марш и бег», муз. Е. Тиличеевой, сл. Н. Френкель). 2. Ходьба врассыпную. 3. Ходьба друг за другом. 4. ОРУ с мешочками. 5. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой («Добрось до мишки»). 6. Перепрыгивание через шнуры, лежащие на полу («Перепрыгни сначала через короткий ручеек, а теперь через длинный»). 7. Ходьба по доске, лежащей на полу. | 1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?». 2. Дыхательное упражнение «Часики». 3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки». | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 8 | 7. Аодьоа по доске, лежащей на полу. 8. Подвижная игра «Солнышко и дождик». 9. Дыхательное упражнение «Дудочка» 1. Ходьба и бег друг за другом. 2. Ходьба врассыпную. 3. Ходьба друг за другом (игра «Поезд»). 4. ОРУ с погремушками в сопровождении музыки А. Филиппенко «Погремушки». 5. Перебрасывание мешочков правой и левой рукой через шнур (высота- 50 см). 6. Игра «Доползи до погремушки». 7. Ходьба с перешагиванием через восемь последовательно расположенных шнуров, лежащих на ковре («Перешагни через ручейки»). 8. Подвижная игра «Птички летают». 9. Игра «Позвони в колокольчик» | 4. Игра на прогулке «Вертушки» (детям предлагается подуть на вертушки или подставить их ветру). 5. Элементы одевания и раздевания (при небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь). 6. Беседа с родителями об организации двигательной активности детей. | | | | |
| | 1. Ходьба по кругу, взявшись за руки. 2. Бег друг за другом под музыку (на выбор педагога). 3. Кружение в медленном темпе. 4. Прыжки на двух ногах через шнур (линию). 5. ОРУ с мячами. 6. Подлезание под воротца. 7. Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50-100 см). 8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке» | 7. Обучение детей по- рядку | | | | |
| | 4-я неделя | | | | | |

| 1. Ходьба подгруппами. | 1. Целевая прогулка по |
|---|--------------------------------|
| 2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд). | территории детского сада «Что |
| 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). | изменилось на улице?». |
| 4. ОРУ с погремушками. | 2. Дидактическая игра «Оденем |
| 5. Прыжки на двух ногах через шнур (линию). | куклу на прогулку» |
| 6. Перелезание через бревно. | (ознакомление с сезонной |
| 7. Катание мяча двумя руками. | (зимней) одеждой на примере |
| 10 8. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Птички в гнездышках» | куклы). |
| | 3. Сюжетная игра «Покатаем |
| | куклу на санках» (объяснить |
| | правила безопасности при |
| | катании на санках). |
| | 4. Лепка витаминов для игрушек |
| | (учить скатывать шарики из |
| | комочков пластилина) |
| 1. Ходьба с изменением темпа. | |
| 2. Бег в прямом направлении. | |
| 3. Ходьба по доске. | |
| 4. ОРУ с платочками. | |
| 5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). 6. Перелезание через бревно. | |
| о. Перелезание через оревно. 7. Бросание мяча вперед двумя руками снизу. | |
| 7. вросание мяча вперед двумя руками снизу. 8. Подвижная игра с подпрыгиванием «Мой веселый звонкий мяч» в сопровождении музыкальной композиции | |
| о. Подвижная игра с подпрыгиванием «Мои веселыи звонкии мяч» в сопровождении музыкальной композиции «Пружинка» (русская народная мелодия в обр. Т. Ломовой) | |
| «пружинка» (русская народная мелодия в обр. 1. Ломовой) | |
| 1. Ходьба по кругу, взявшись за руки. | |
| 2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд). | |
| 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). | |
| 4. ОРУ с кубиками (после выполнения упражнений дети поочередно кладут кубики друг на друга, образуя башню). | |
| 5. Прыжки на двух ногах. | |
| 6. Перелезание через бревно. | |
| 7. Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50-100 см) | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Декабрь | 1 |

| | 1-я неделя | |
|---|--|---|
| 1 | 1. Построение в колонну парами. 2. Ходьба с высоким подниманием колена в колонне парами. 3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную, с музыкальным сопровождением («Парная пляска», муз. М. Раухвергера). 4. ОРУ «Пушистые цыплята». 5. Ходьба по шнуру прямо. 6. Прыжки вверх с места с целью достать предмет. 7. Прокатывание мяча друг другу. 8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Цыплята и кот» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят) | куклу на санках» (объяснить |
| 2 | Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную. ОРУ «Пушистые цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят). Ходьба по шнуру прямо (во время ходьбы дети произносят звукоподражания «Пи-пи-пи!»). Прыжки вверх с места с целью достать предмет. Прокатывание мяча друг другу. Ползание под препятствием (высота ЗСМО см). Подвижная игра «Цыплята и кот» | правила безопасности при катании на санках). 4. Лепка витаминов для игрушек (учить скатывать шарики из комочков пластилина). 5. Дыхательные упражнения «Надуем шарик», «Сдуем снежинки с ладошки» |
| 3 | Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом. Ходьба в колонне по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу. ОРУ «Веселые петушки» (с использованием шапочек-масок, изображающих петушков). Ходьба по шнуру зигзагом. Прыжки в высоту с места. Бросание мяча вперед снизу. Ползание под препятствием (высота 30-40 см). Подвижная игра «Петушки». Ритмичное проговаривание русской народной потешки « Петушок, петушок», сопряженное с хлопками в ладоши | |
| | 2-я неделя | |

| | 1. Построение парами. | 1. Выполнение игровых |
|---|--|--------------------------------|
| | 2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук. | действий по подражанию «Что |
| | | мы делаем на улице?». |
| | | 2. Дыхательное упражнение |
| | 5. Ходьба по узенькой и широкой дорожке (предложить детям сравнить дорожки по ширине, уточнить, по какой до- | «Снежинки». |
| | | 3. Гимнастика после сна |
| | 6. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см) (знакомить с понятиями «высоко - низко»). | «Потягушки-потягу-шеньки». 4. |
| | | Игры на прогулке с |
| | | вертушками, султанчиками, |
| | | погремушками. 5. Беседа с |
| | | родителями об организации |
| | 1. Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (педагог использует для сигнала бубен, погремушку или дудочку). | двигательной активности детей. |
| | 2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях (имитация движений животных). | 6. Самомассаж (детям |
| | 3. Бег врассыпную. | предлагается погладить свои |
| | 4. Ходьба друг за другом в сопровождении музыки Н. Метлова «Поезд». | ладошки, локотки, плечи, |
| | 5. Перестроение в круг при помощи педагога. | коленки, живот). |
| 5 | 6. ОРУ без предметов. | 7. Приучение детей к |
| | | культурно-гигиеническим |
| | | процедурам (умываться, мыть |
| | 9. Ходьба на носках. | руки, одеваться по погоде, |
| | | аккуратно есть) |
| | 11. Пальчиковая гимнастика «Оладушки» | |
| | 1. Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (педагог использует для сигнала звучащую игрушку или музы- | |
| | кальный инструмент). | |
| | 2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях. | |
| | 3. Бег врассыпную. | |
| | 4. Ходьба друг за другом. | |
| | 5. Перестроение в круг при помощи педагога. | |
| | 6. ОРУ с большим мячом. | |
| | 7. Прокатывание большого и маленького мячей в ворота шириной 60 см с расстояния 1 м (детям предлагается сравнить | |
| | большой и маленький мячи, уточнить, какой мяч легче прокатить через ворота). | |
| | 8. Бег за мячом. | |
| | 9. Прыжки из одного обруча в другой, выпрыгивание из последнего обруча. 10. Малоподвижная игра «Петушок» | |
| | то. малоподвижная игра «тетушок» | |
| | | |
| | | |
| | 3-я неделя | |

| 1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога. | 1. Выполнение действий по |
|--|-------------------------------|
| 2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях (проговаривание звукоподражаний, имитирующих собаку, кошку). | подражанию «Что мы делаем в |
| 3. Бег врассыпную. | группе?». |
| 4. Ходьба друг за другом в сопровождении музыки М. Раухвергера «Марш». | 2. Дыхательное упражнение |
| 7 5. Перестроение в круг при помощи педагога. | «Пузыри». |
| 6. ОРУ без предметов. | 3. Гимнастика после сна |
| 7. Прокатывание маленького мяча вдаль, ползание за ним и возвращение шагом по дорожке шириной 40 см. | «Потягушки-потягушеньки». |
| 8. Подвижная игра «Доползи до погремушки». | 4. Игра на прогулке с |
| 9. Дыхательное упражнение «Самолет» | природным материалом |
| 1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога. | (шишками, желудями, |
| 2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях. | крупными семенами растений и |
| 3. Бег врассыпную в сопровождении музыки А. Филиппенко «Веселая песенка». | т. д.). |
| 4. Ходьба друг за другом. | 5. Беседа с родителями об |
| 5. Перестроение в круг при помощи педагога. | организации закаливания детей |
| 8. ОРУ с малым мячом. | в домашних условиях. |
| 7. Ходьба по гимнастической скамейке. | 6. Рассматривание картинок с |
| 8. Подлезание под четыре последовательно расположенные дуги (высота - 40 см). | изображением зимней одежды |
| 9. Ходьба врассыпную с остановкой и подпрыгиванием на месте по зрительному сигналу (педагог использует флажок | |
| платок или знак яркого цвета). | теплых вещей зимой. |
| 10. Подвижная игра «Принеси предмет». | 7. Самомассаж после прогулки: |
| 11. Игра средней подвижности «Поезд» | детям предлагается размять |
| 1. Ходьба с изменением темпа в сопровождении музыкальной композиции «Тихо - громко» (муз. Е. Тиличеевой, сл. К |). руками стопы и пальцы ног, |
| Островского). | потереть коленки |
| 2. Бег в прямом направлении. | |
| 3. Ходьба по доске. | |
| 4. ОРУ с погремушкой. | |
| 5. Прыжки на двух ногах через шнур. | |
| 6. Ползание по наклонной доске. | |
| 9 7. Бросание мяча вперед двумя руками снизу. | |
| 8. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните меня!». | |
| 9. Проговаривание стихотворных строк, сопряженное с действиями, соответствующими тексту: Белый снег пушистый | |
| в воздухе кружится И на землю тихо падает, ложится | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| 4-я неделя | <u> </u> |

| 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. | 1. Приучение к мытью рук и |
|--|---|
| | умыванию с одновременным |
| | прослушиванием русской |
| | прослушиванием русской народной песенки «Водичка, во- |
| · · | цичка». |
| · · · · · · · · · · · · · · · · | 2. Дыхательное упражнение |
| | «Согреем ладошки». |
| | 3. Гимнастика для глаз (дети |
| | следят глазами за предметом). |
| | 4. Ходьба босиком по |
| \mathbf{I} | ребристым дорожкам. 5. |
| | Ритмическая гимнастика под |
| | музыкальную композицию |
| HOHEN) | «Упражнения со снежками» |
| | муз. Г. Фина-ровского) |
| 6. Подлезание под веревку (высота 30—40 см). | F |
| 7. Катание мяча одной рукой педагогу. | |
| 8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Кто тише?» | |
| The state of the s | |
| 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. | |
| 2. Бег с изменением темпа. | |
| 3. Игра «По ровненькой дорожке». | |
| 4. ОРУ с флажками (после выполнения упражнений детям предлагается назвать цвет флажков). | |
| 5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | |
| 6. Ползание по наклонной доске. | |
| 7. Бросание мяча вперед двумя руками от груди. | |
| 8. Подвижная игра (с разнообразными движениями и пением) «Поезд» | |
| 12 | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Январь | |

| 1-я неделя | |
|--|--|
| 2. Ходьба в колонне друг за другом. 3. Бег в колонне друг за другом в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м). 4. Упражнения с платочками под музыкальное сопровождение «Прилетела птичка» (муз. Е. Тиличеевой, сл. Ю. Островского). 5. Перешагивание через препятствие из кубиков, которое дети строят по образцу (высота 10-15 см). 6. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 15 см; побуждать детей проговаривать слова «высоко», «низко»). 7. Бросание мяча вперед снизу. 8. Подвижные игры «Наседка и цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят и курицы), «Автомобиль» | 1. Выполнение игровых действий по подражанию: ксогреем ручки», «потопаем ногами» и т. д. 2. Дыхательное упражнение кСнежинки». 3. Выполнение гимнастики после сна «Потягушки-потягушеньки». 4. Игры на прогулке с пластмассовыми лопатками и формочками. |
| 1. Построение в шеренгу по одному с перестроением в круг по ориентиру под музыкальное сопровождение («Марш», муз. Т. Ломовой). 2. Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа. 3. Упражнения «Пробеги с вертушкой», «Дотянись до великана», «Брось дальше». 4. Перешагивание через препятствие из кирпичиков, которое дети строят по образцу (высота 10-15 см). 5. Спрыгивание с высоты вниз (высота - 15 см). 6. Проползание между ножками стула произвольным способом. 7. Подвижная игра «Самолеты» (побуждать детей длительно произносить звук [у] во время игры) | 5. Беседа с родителями об организации двигательной активности детей. 5. Самомассаж (детям предлагается погладить свои падошки, локотки, плечи, коленки, живот). 7. Приучение детей к самостоятельному мытью рук по мере загрязнения и перед |
| Η ΠΟΥΤΙΟΘΙΙΙΑ ΒΙΙΙΑΝΑΙΓΥ Ο ΠΑΝΑΥΤΙΟΘΙΙΙΑΜ ΠΟ ΟΝΙΑΕυΤΙΝΙΥ | |
| 2-я неделя | |

| Ходьба друг за другом по периметру зала. Бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. Ходьба на носочках. Перестроение в круг при помощи педагога. ОРУ без предметов. Ползание на ладонях и ступнях. Босание большого мяча через шнур (высота - 70 см) с расстояния 1 м (закрепление понятий «высоко», «далеко», «большой»). Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками). Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». Игра средней подвижности «Цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят) Ходьба друг за другом по периметру зала под музыкальное сопровождение («Бодрый шаг», муз. В. Герчик). Бег врассыпную с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащую игрушку). Ходьба на носочках. Перестроение в круг при помощи воспитателя. ОРУ без предметов. Ползание на ладонях и ступнях. Богование большого мяча через шнур (высота 70 см) с расстояния 1 м. | 4 | Тиличеевой). Ходьба в колонне с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащие игрушки). Бег в колонне с остановкой по требованию педагога. Упражнения «Поиграем с разноцветными мячами», «Не наступи в лужу» (развитие ориентировки в пространстве)». Прыжки через короткие и длинные линии (сравнение линий по длине). Бросание мяча от груди. Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола. | 1. Выполнение ритмических действий по подражанию под музыку (на усмотрение педагога). 2. Дыхательное упражнение «Дудочка». 3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки». 4. Подвижные игры на прогулке «Заинька», |
|---|---|--|---|
| 2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащую игрушку). 3. Ходьба на носочках. 4. Перестроение в круг при помощи воспитателя. 5. ОРУ без предметов. 6. Ползание на ладонях и ступнях. 7. Бросание большого мяча через шнур (высота 70 см) с расстояния 1 м. | 5 | Бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. Ходьба на носочках. Перестроение в круг при помощи педагога. ОРУ без предметов. Ползание на ладонях и ступнях. Бросание большого мяча через шнур (высота - 70 см) с расстояния 1 м (закрепление понятий «высоко», «далеко», «большой»). Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками). Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». | «Автомобиль», «Догонялки с |
| 9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». 10. Игра средней подвижности «Цыплята» | 6 | Бег врассыпную с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащую игрушку). Ходьба на носочках. Перестроение в круг при помощи воспитателя. ОРУ без предметов. Ползание на ладонях и ступнях. Бросание большого мяча через шнур (высота 70 см) с расстояния 1 м. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками). Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». | |
| 3-я неделя | | 3-я неделя | |

| 1. Ходьба друг за другом по краю зала в музыкальном сопровождении (русская народная мелодия «Топ-топ»). | 1. Приучение детей к |
|---|--------------------------------|
| 2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу (звучанию музыкального инструмента). | использованию |
| 3. Ходьба на носочках. | индивидуальных |
| 4. Перестроение в круг при помощи воспитателя. | предметов(носовой платок, |
| 5. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков). | салфетка, полотенце, расческа, |
| 7 6. Ползание на ладонях и коленях друг за другом. | горшок). |
| 7. Прыжки в длину с места через дорожки разной ширины - 10 см и 5 см (предложить детям сравнить дорожки). | 2. Дидактическая игра «Как |
| 8. Ползание на ладонях и коленях по доске, положенной на пол. | беречь наши ноги?». |
| | 3. Гимнастика для глаз (дети |
| 10. Дыхательное упражнение «Каша кипит» | смотрят на маленький круг, |
| | прикрепленный на окно, а |
| | затем вдаль). |
| 2. Бег врассыпную с остановкой на сигнал | 4. Мытье рук и лица про- |
| 3. Ходьба на носочках. | хладной водой. |
| 4. Перестроение в круг при помощи воспитателя. | |
| 5. ОРУ без предметов. | |
| 8 6. Ходьба врассыпную с остановкой и полуприседом по сигналу. | |
| 7. Бросание мяча из положения стоя на коленях. | |
| 8. Пролезание на ладонях и коленях в тоннель. | |
| 9. Подвижная игра «Найди флажок». | |
| 10. Игра средней подвижности «Курочка-хохлатка» (с использованием шапочек-масок с изображением курицы и цы- | |
| плят) | |
| 1. Ходьба врассыпную в сопровождении русской народной мелодии «Перетопы». | |
| 2. Бег с изменением темпа по сигналу (хлопок в ладоши). | |
| 3. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). | |
| 4. ОРУ без предметов. | |
| 9 5. Прыжки на двух ногах. | |
| 6. Подлезание под веревку (высота 40-30 см). | |
| 7. Бросание мяча друг другу. | |
| 8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Воробышки и автомобиль». | |
| 9. «Упражнения со снежками» (русская народная мелодия) | |
| 4-я неделя | |

| | 1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру. | 1. Целевая прогулка по |
|----|---|---------------------------------|
| | 2. Бег в колонне по одному. | территории детского сада |
| | 3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м). | «Порадуемся снегу». |
| | 4. ОРУ с мешочком (после выполнения упражнений дети складывают все мешочки в одном месте и отвечают на вопрос | :2. Приучение детей к мытью |
| | сколько мешочков?). | рук после рисования, лепки, |
| 10 | 5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). | перед едой, насухо вытирать |
| | 6. Ползание по наклонной доске. | лицо и руки личным |
| | 7. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см). | полотенцем. |
| | 8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Птички» с музыкальным сопровождением («Птица и птенчики», муз. Е. Тили- | 3. Дидактическая игра |
| | чеевой) | «Расскажи и покажи» |
| | | (воспитатель предлагает детям |
| | 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. | показать, где у куклы глазки, |
| | 2. Бег в колонне по одному. | ушки, носик, руки, ноги, живот |
| | 3. Ходьба по гимнастической скамейке. | и т. д.). |
| | 4. ОРУ со стульчиком. | |
| 11 | 5. Прыжки на двух ногах на месте (дети имитируют движения зайца). | |
| | 6. Подлезание под воротца. | |
| | 7. Бросание мяча двумя руками из-за головы. | |
| | 8. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Где звенит?» | |
| | | |
| | 1. Ходьба врассыпную (во время ходьбы дети собирают «снежки» с пола и складывают их в общую коробку). | |
| | 2. Бег в колонне по одному. | |
| | 3. Кружение в медленном темпе с игрушкой в руках под музыкальную композицию «Спи, мой мишка» (муз. Е. Ти- | |
| 12 | личеевой, сл. Ю. Островского). | |
| | 4. ОРУ с мячом. | |
| | 5. Перелезание через бревно. | |
| | 6. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см). 7. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните мяч!» | |
| | Февраль | 1 |
| | 1-я неделя | |
| | 1. Перемена мест в строю. | 1. Целевая прогулка по |
| | 2. Ходьба врассыпную на носках. | территории детского сада |
| | 3. Бег врассыпную на носках. | «Какая погода на улице?». |
| | 4. ОРУ «Мышки» (с использованием шапочек-масок с изображением мышек). | 2. Приучение детей к |
| 1 | 5. Ходьба из обруча в обруч в сопровождении музыкальной композиции «Муравьишка» (муз. 3. Компанейца). | правильному надеванию |
| 1 | 6. Прыжки через веревку. | одежды и обуви, аккуратному |
| | 7. Бросание мяча от груди (побуждать детей использовать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»). | складыванию снятой одежды в |
| | 8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Кот и мыши» | определенном порядке. |
| | оттодонильно пери чтиоодки и цынилим, чтог и шышим | 3. Игра средней подвижности |
| | | J. III pu opediion nodbiimiocin |

| | 1. Перемена мест в строю. | «Карусель» (дети берутся за |
|----|--|---------------------------------|
| | 2. Ходьба врассыпную на носках. | концы лент круглой |
| | 3. Бег врассыпную на носках. | «карусели», идут по кругу, |
| | 4. ОРУ с цветами в сопровождении музыки Е. Макшанцевой «Упражнения с цветами». | ускоряя или замедляя темп по |
| 2 | 5. Ходьба из обруча в обруч. | сигналу педагога). |
| | 6. Прыжки в длину через две линии (расстояние 10-30 см). | 4. Дидактическая игра «Как |
| | 7. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками (побуждать детей использовать в речи понятие «высоко»). | беречь свое здоровье» |
| | 8. Перелезание через бревно. | (педагог показывает детям |
| | 9. Подвижная игра «Кот и мыши» (с использованием шапочек-масок с изображением кота и мышек) | иллюстрации с изображением |
| | | детей, нарушающих правила |
| | 1. Построение в шеренгу с перестроением в круг. | здоровьесбереже-ния, |
| | 2. Ходьба на носках, поднимая колени («по сугробам»), перешагивая через препятствие. | предлагает детям расказать об |
| | 3. Бег стайкой по кругу с ускорением и замедлением. | изображенном, объясняет, что |
| | 4. Упражнения «Встречи животных в лесу» (имитация движений зайца, волка, медведя, лисы). | следует делать, чтобы не |
| | 5. Ходьба из обруча в обруч. | навредить своему здоровью) |
| 3 | 6. Упражнение «Подпрыгни повыше». | |
| | 7. Бросание мяча из-за головы. | |
| | 8. Перелезание через бревно. | |
| | 9. Подвижная игра «Самолеты» (побуждать детей длительно произносить звук [y]) | |
| | | |
| | 2-я неделя | |
| | 1. Свободное построение. | 1. Дидактическая игра «Для |
| | 2. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы. | чего нужны глаза, уши» |
| | 3. Упражнение «Пробеги и не сбей кегли». | (формирование представления |
| | 4. Отгадывание загадок о животных, имитация движений животных. | о назначении каждого органа: |
| | 5. Упражнение «По ступенькам» (дети совместно с воспитателем строят ступеньки из крупного деревянного строи- | глаза - смотреть, уши - |
| ١, | тельного материала). | слушать, нос - нюхать и т. д.). |
| 4 | 6. Прыжки на двух ногах (по дорожке длиной до 2 м). | 2. Дыхательная гимнастика |
| | 7. Бросание мяча из-за головы. | «Вдох - выдох». |
| | 8. Перелезание через бревно (высота 20 см). | 3. Мытье рук и лица про- |
| | 9. Подвижная игра «Волшебная дудочка» (дудочка играет - все пляшут, перестает играть - все замирают, удерживая | хладной водой. |
| 1 | manuanaaya | A Meno «Vymorina Homorina» |

равновесие)

4. Игра «Купание Наташи» (музыкально-двигательный

| | 1. Ходьба друг за другом. 2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по зрительному сигналу (карточка определенного цвета). 3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне». 4. Перестроение в круг. | показ действий купания куклы под пение воспитателя («Наташе, Наташе таз», рус. нар. мелодия, сл. Н. Френкель). |
|---|---|--|
| 5 | ОРУ без предметов. Прыжки в длину (перепрыгивание «ручейка» шириной 15 см). Бросание маленького мяча в корзину, расположенную в кругу. Ходьба по гимнастической скамейке и схождение с нее. Подвижная игра «Целься вернее». Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу» | 5. Целевая прогулка «Физкультура на улице» (дети выполняют простейшие движения по показу педагога). 6. Ознакомление с правилами гигиены: нужно мыть руки водой с мылом несколько раз в |
| 6 | Ходьба друг за другом. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу (звучащая игрушка). Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне». Перестроение в круг. ОРУ с султанчиками. Прыжки на двух ногах через последовательно расположенные гимнастические палки. Бросание маленького мяча вдаль одной рукой. Бег за мячом. Подвижная игра «Зайка беленький сидит». Игра малой подвижности «На кого я похож?» | день; нужно причесываться, вытирать нос платком, аккуратно есть ложкой |
| | 3-я неделя | |
| 7 | Ходьба друг за другом. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу (хлопок в ладоши). Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне». Перестроение в круг. Игра-исследование «Где погремушка?» (на громкую музыку дети гремят погремушками, на тихую - прячут погремушки за спину). ОРУ без предметов. Прыжки через дорожку шириной 15 см. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Через ручеек» | 1. Дыхательное упражнение «Паровозик» (побуждать детей произносить звукоподражание «туту!»). 2. Ходьба босиком по «тропе здоровья». 3. Ознакомление с правилами здоровьесбережения: нельзя ходить босиком по острым предметам; летом нужно закалять ноги, бегая по песку |

| | 1. Ходьба друг за другом. | босиком; каждый день нужно |
|----|--|------------------------------|
| 8 | 2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу. | мыть ноги). |
| | 3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне». | 4. Выполнение упражнений для |
| | 4. Перестроение в круг. | предупреждения плоскостопия: |
| | 5. ОРУ с погремушками. | ходьба на носках, ходьба по |
| | 6. Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками из положения стоя. | палке, перекатывание левой и |
| | 7. Бег за мячом. | правой стопой поочередно |
| | 8. Подвижная игра «Флажок». | теннисного мячика. |
| | 9. Игра средней подвижности «Колпачок» | 5. Исполнение музыкально- |
| | | ритмических движений под |
| | 1. Ходьба парами. | плясовую песенку «Уж я топну |
| | 2. Бег друг за другом. | ногой» |
| 9 | 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). | |
| | 4. ОРУ без предметов. | |
| | 5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см). | |
| | 6. Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м). | |
| | 7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м). | |
| | 8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Перешагни палку» | |
| | 4-я неделя | |
| | 1. Ходьба парами. | 1. Чтение и инсценировка |
| | 2. Бег в прямом направлении. | стихотворения И. Саксонской |
| 10 | 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) с | «Где мой пальчик». 2. |
| | музыкальным сопровождением (русская народная мелодия в обр. Т. Ломовой «Сапожки»). | Выполнение упражнений для |
| | 4. ОРУ с мячом. | пальцев: «Кулачки», |
| | 5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). | «Встряхивание», «Пальчики |
| | 6. Лазание по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30 см). | здороваются», «Массаж |
| | 7. Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100 см). | пальцев», «Счет пальцев». 3. |
| | 8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» | Беседа-рассуждение «Зачем |
| | | нужны руки?». |

| | 1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру. 2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). 3. Ходьба по гимнастической скамейке. | 4. Дидактическая игра «Чудесный мешочек». 5. Игра-забава «Жмурки». |
|----|---|---|
| 11 | ОРУ без предметов. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м; побуждать детей использовать в речи слова «вверх», «вниз»). Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м). Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке» | 6. Игра «Надуй шарик». 7. Гимнастика для язычка: цоканье языком, как лошадка; длительное произнесение звука «д-д-д»; «Погладим зубки» (кончиком языка упереться в нёбо, а затем водить им по |
| 12 | Ходьба парами. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). Ходьба по прямой дорожке (расстояние <i>Ъ-А</i> м). ОРУ с ленточками (уточнить у детей цвета ленточек). Прыжки в длину с места с отталкиванием, двумя ногами. Бросание мяча двумя руками из-за головы. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Птички в гнездышках» с музыкальным сопровождением («Птица и птенчики», муз. Е. Тиличеевой) | острому краю верхних и нижних зубов) |
| | Март | |
| | 1-я неделя | |
| 1 | Перестроение из шеренги в круг. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по зрительному сигналу. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу в сопровождении музыкальной композиции «Веселая песенка» (муз. Г. Левкодимова, сл. И. Черницкой). ОРУ с мячом (уточнить у детей, какой мяч (большой или маленький, тяжелый или легкий, какого цвета)). Ходьба из обруча в обруч с мячом в руках. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м). Бросание мяча из-за головы. Игры «Проползи по бревну». | 1. Игра «Сбей пирамиду» (прокатывание мяча в пирамиду из двух кубиков, построенную детьми под руководством педагога). 2. Ходьба по корригирующим дорожкам. 3. Анкетирование родителей по организации дви- |
| | 9. Подвижная игра «Брось и догони» | гательной активности де- |

тей дома.

| 2 | Перестроение из шеренги в круг. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу (звучащая игрушка). Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу. ОРУ с мячом. Ходьба с мячом в руках (дети переступают через препятствия из кубиков, построенные под руководством педагога). Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м). Игра «Поймай мяч». Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе. Подвижная игра «Пузырь» Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот. Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности с перешагиванием через «камешки», «канавки». Бег с ускорением и замедлением темпа. Перекат на живот и обратно с мячом в руках. Ходьба из обруча в обруч, руки за головой. Игра «Допрыгни!». Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 100 см). | 4. Ходьба по территории детского сада. 5. Гимнастика в постели после сна. 6. Дидактическая игра «В какие игры играют на улице?» (педагог показывает детям инвентарь для прогулок и предлагает рассказать, как можно играть с этими предметами). 7. Подвижные игры «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Трамвай» |
|---|---|--|
| 3 | 8. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе. 9. «Игра с бубном» (муз. Г. Фрида) | |
| | 2-я неделя | T. |
| 4 | Перестроение из шеренги в круг. Ходьба с перешагиванием через препятствия из кубиков. Бег «Перемена мест». Упражнения с флажками (уточнить у детей цвет флажков). Ходьба по ребристой доске. Прыжки со сменой положения ног. Ловля мяча, брошенного инструктором. Игра «Собачки» (имитация движений собаки в сопровождении песни «Собачка Жучка» (муз. Н. Кукловской, сл. Н. Федорченко). Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе. Подвижная игра «Где звенит?» (с колокольчиком) | Дыхательные упражнения «Паровозик», «Бабочки». Подвижная игра «Сбей кеглю». Ходьба по массажным коврикам. Игра «Перенеси больше предметов» (перенести кубики на свой стул). Консультация для родителей «Меры предо- |

| 1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами. | сторожности при ОРЗ». |
|---|--------------------------|
| 2. Бег врассыпную. | 6. Подлезание под стулья |
| 3. Ходьба в сопровождении музыкальной композиции «Солнышко» (муз. Н. Лукониной). | разной величины, высо- |
| 4. Перестроение в круг. | ты; под палку, положен- |
| 5. ОРУ без предметов. | ную на спинки двух |
| 6. Перешагивание через шесть палок, лежащих на полу на расстоянии 15 см друг от друга. | стульев. |
| 7. Ползание по гимнастической скамейке. | 7. Игра-путешествие по |
| 8. Бросание большого мяча вдаль от груди. | территории детского сада |
| 9. Подвижная игра «Поезд» (побуждать детей произносить звукоподражание «Ту-ту!» с разной громкостью). | с преодолением препят- |
| 10. Пальчикова гимнастика «Пальчик о пальчик» | ствий: перешагивание |
| | ямок, огибание луж, |
| 1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами. | ходьба по бровкам. |
| 2. Бег врассыпную. | 8. Самомассаж ручными |
| 3. Ходьба. | массажерами |
| 4. Перестроение в круг. | |
| 5. ОРУ с обручем. | |
| 6. Ползание к шнуру, натянутому на высоте 50 см, подлезание под него. | |
| 7. Подъем на 1-ю ступеньку гимнастической лестницы и спуск с нее. | |
| 8. Бросание большого мяча («Добрось до стены») на расстояние 2 м. | |
| 9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». | |
| 10. Игра «Принеси мяч (большой и малый)» | |
| | |

| 3-я неделя | | | | | | |
|------------|--|--------------------------|--|--|--|--|
| | 1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами. | 1. Дидактическая игра | | | | |
| | 2. Бег врассыпную. | «Что мы надеваем на но- | | | | |
| | 3. Ходьба. | ги?» (детям предлагается | | | | |
| | 4. Перестроение в круг. | найти среди картинок | | | | |
| | 5. ОРУ без предметов. | с изображением разных | | | | |
| 1 | 6. Прыжки через дорожку, лежащую на ковре (ширина 15 см). | предметов обувь). | | | | |
| | 7. Лазание по гимнастической лестнице. | 2. Упражнение для пре- | | | | |
| | 8. Ходьба с изменением темпа по музыкальному сигналу (бубен или погремушка). | дупреждения плоскосто- | | | | |
| | 9. Подвижная игра «Целься вернее». | пия «Дорожки» (дети хо- | | | | |
| | 10. Дыхательное упражнение «Бульканье» | дят босиком по специаль- | | | | |
| | | ным дорожкам: на одной | | | | |

| 9 | Т. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами. Т. Бег врассыпную. Т. Ходьба. Т. Перестроение в круг. Т. ОРУ с большими мячами. Прыжки из обруча в обруч, расположенные вплотную друг к другу. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Прохождение через тоннель (наклониться). Подвижная игра «Обезьянки». П. Имитация движений животных (зайца и медведя) под музыкальную композицию «Зайцы и медведь» (муз. Т. Попатенко) 1. Ходьба с обхождением предметов. Т. Бег в колонне по одному. Кружение в медленном темпе с предметом в руках под музыкальную композицию «Покружись и поклонись» (муз. В. Герчик). ФУ с ленточками (уточнить у детей цвета ленточек). Прыжки в высоту с места. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Метание мячей правой и левой рукой. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Заинька» | пришиты карандаши, на второй — пробки от пластиковых бутылок, на третьей - квадратами вшитый горох). 3. Беседа «Как беречь свои ноги». 4. Зарядка для ног с проговариванием русской народной потешки «Еду, еду к бабе, к деду». 5. Дыхательные упражнения «Надуем шарик», «Гуси шипят», «Насос» |
|----|---|--|
| 10 | 4-я неделя 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот в сопровождении музыкальной композиции «Марш и бег» (муз. Е. Тиличеевой). 2. Бег в прямом направлении. 3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см). 4. ОРУ без предметов. 5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см). 6. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см). 7. Катание мяча двумя руками стоя, сидя (расстояние 50-100 см). 8. Исполнение музыкально-ритмических движений под музыку М. Раухвергера «Прогулка и пляска». 9. Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Мяч в кругу» | 1. Игра «Сбей пирамиду» (прокатывание мяча в пирамиду из двух кубиков, построенную детьми под руководством педагога). 2. Ходьба по корригирующим дорожкам. 3. Анкетирование родителей по организации двигательной активности детей дома. 4. Ходьба по территории |

| 11 | Ходьба с обхождением предметов (дети по просьбе педагога называют предметы, которые обходят). Бег в прямом направлении. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков). Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. Подлезание под веревку (высота 3О^Ш см). Метание набивных мешочков правой и левой рукой. Подвижная игра с бегом «Принеси предмет» Ходьба врассыпную. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). Ходьба по бревну (ширина 20-25 см). ОРУ с платочками под музыку (на усмотрение педагога). Игра «Мой веселый звонкий мяч». Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Метание мячей правой и левой рукой. Подвижная игра с бегом «Птички летают» | детского сада. 5. Гимнастика в постели после сна. 6. Дидактическая игра «В какие игры играют на улице?» (педагог показывает детям инвентарь для прогулок и предлагает рассказать, как можно играть с этими предметами). 7. Подвижные игры «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Трамвай» |
|----|--|--|
| | Апрель 1-я неделя | |
| 1 | 1. Музыкально-двигательная игра «Барабан» под музыку Д. Кабалевского «Барабан» (выполнение действия по построению на различение динамики). 2. Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя. 3. Бег в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м). 4. Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их «ловят»). 5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см). 6. Прыжки со сменой положения ног (ноги врозь - вместе). 7. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м). 8. Лазание по гимнастической скамейке. 9. Подвижная игра «Лошадки» | 1. Дыхательные упражнения «Петушок», «Паровоз». 2. Игра «Разбери крупу». 3. Ходьба по массажным коврикам. 4. Игровые действия «Доползи до зайки», прыжки - «Достань до зайки». 5. Консультация для родителей «Организация |
| 2 | 1. Музыкально-двигательная игра «Барабан» под музыку Г. Фрида «Барабан» (выполнение действий по построению на различение динамики). 2. Ходьба с дополнительным заданием (с остановкой по сигналу), поворот вокруг себя. 3. Бег в медленном темпе (30^0 с, расстояние до 80 м). 4. Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их «ловят»). 5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см). 6. Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе). | двигательного досуга детей на прогулке». 6. Подлезание под доской, положенной на спинки стульев разной высоты. 7. Ходьба боком по шнуру, расположенному по кругу. 8. |

| 3 | Удар мяча о стену (или щит) и ловля его двумя руками. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее. Игра с прыжками «Заинька» (с использованием шапочек-масок с изображением зайцев) Построение в шеренгу по флажку-сигналу того или иного цвета. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег со сменой темпа по звуковому сигналу (бубен, погремушка или дудочка). Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие, которое должны выполнить дети). Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см). Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м). Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее. Подвижная игра «Лошадки» | Подъем и спуск по ступенькам лестницы (уточнить у детей правила безопасности при подъеме и спуске с лестницы). 9. Броски большого мяча в корзину, расстояние 1,5 м |
|---|---|--|
| | 2-я неделя | |
| 4 | 1. Построение в круг по флажку-сигналу определенного цвета. 2. Ходьба приставным шагом. 3. Бег со сменой темпа по сигналу. 4. Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие, которое должны выполнить дети). 5. Игра «Прыжки из кружка в кружок». 6. Прямой галоп. 7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой. 8. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее. 9. Подвижная игра «Лошадки» | 1. Выполнение ритмических движений, соответствующих тексту стихотворения «Мишка косолапый по лесу идет». 2. Дидактическая игра «Выбери одежду для куклы Андрюши и куклы Катюши» (используются картинки с изображением одежды). 3. Пальчиковая гимнастика |
| 5 | Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках (под украинскую народную мелодию в обр. Р. Леденева «Стукалка»). Бег по периметру площадки, врассыпную. Ходьба врассыпную. Перестроение в круг. ОРУ без предметов. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через гимнастическую скамейку. Подлезание под дугу высотой 40 см. Подвижная игра «Целься вернее». Пальчиковая гимнастика «Ладушки» | «Оладушки». 4. Игровая ситуация: воспитатель и доктор Айболит объясняют детям, почему нужно мыть овощи и фрукты. 5. Малоподвижная игра «Поймай мяч». 6. Гимнастика в постели. 7. Ползание с подлезанием под препятствия (большой и маленький стул) |

1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках. 2. Бег по периметру площадки, врассыпную. 3. Ходьба врассыпную в сопровождении песни «Солнышко» (русская народная мелодия в обр. М. Иорданского, слова народные). 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ с султанчиками. 6. Прыжки в длину с места через «ручеек» шириной 20 см. 7. Подлезание под дугу высотой 50 см, под дугу высотой 40 см. 8. Перелезание через гимнастическую скамейку. 9. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». 10. Словесно-двигательная игра «Наши уточки с утра...» с проговариванием одноименной русской народной потешки 3-я неделя 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках. 1. Чтение и инсценировка 2. Бег по краю площадки, врассыпную. стихотворения Г. Сапгира 3. Ходьба врассыпную. «Кошка». 4. Перестроение в круг; музыкально-ритмическая импровизация под музыку П. И. Чайковского «Апрель». 2. Выполнение упражне-5. ОРУ без предметов. ний для пальцев: «Кулач-6. Лазание по гимнастической стенке. ки», «Встряхивание», 7. Ходьба через палки, расположенные на досках, лежащих на полу. «Пальчики здороваются», 8. Бросание маленького мяча вдаль от плеча одной рукой. «Массаж пальцев», «Счет 9. Словесно-двигательная игра «Заинька, походи...» с проговариванием одноименной потешки. пальцев». 10. Дыхательное упражнение «Надуем шарик» 3. Беседа-рассуждение «Зачем нужны ноги?». 4. Дидактическая игра 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках. «Чудесный мешочек». 2. Бег по краю площадки, врассыпную. 5. Игра-забава «Зайчики 3. Ходьба врассыпную. пляшут». 4. Перестроение в круг. 6. Игровая ситуация «Ку-5. ОРУ с малым мячом (уточнить у детей величину, цвет, форму мяча). пание куклы Кати». 6. Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на 10-15 см выше вытянутой руки ребенка. 7. Гимнастика для языч-7. Подлезание поочередно под дуги высотой 50 см, 40 см, под шнур 30 см. ка: «Непослушный язы-8. Подвижная игра «Перешагни через палку». чок» (покусать язык), 9. Игра средней подвижности «К куклам в гости мы идем» «Вкусное варенье» (обли-

1. Ходьба с обхождением предметов. зать широким языком 2. Инсценировка считалки: верхнюю губу). На скамейке у окошка 8. Лазание по гимнасти-Кошка, глазки открывай, ческой стенке (4-6 ступе-Улеглась и дремлет кошка. ней), бросание и ловля День зарядкой начинай. большого и малого мячей 3. Бег в колонне по одному. (уточнить у детей вели-4. ОРУ с погремушками. чину мячей, какой мяч 5. Ходьба по гимнастической скамейке. удобнее держать в руках) 6. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м). 7. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. 8. Подвижная игра (на развитие ориентировки в пространстве) «Найди флажок» 4-я неделя 1. Ходьба приставным шагом вперед. 1. Целевая прогулка по 2. Бег друг за другом. территории детского сада 3. ОРУ с шишками. «Что делают птицы и на-4. Игра средней подвижности «Зайка серенький сидит». секомые весной». 5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом. 2. Приучение детей к 6. Метание набивных мешочков правой и левой рукой. правильному надеванию 7. Оздоровительная ходьба: по ребристой доске, перешагивание через палки, лежащие на полу, ходьба на пятках, одежды и обуви, аккуратному «змейкой», боком приставным шагом, проползание под дуги, легкий бег. складыванию снятой одежды 8. Подвижная игра (с подпрыгиванием) «Через ручеек» в определенном порядке. 3. Дидактическая игра «Как 1. Ходьба приставным шагом в стороны. беречь свое здоровье» 2. Бег в колонне по одному. (педагог показывает 4. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). иллюстрации с изображением 5. Прыжки через шнур. детей, нарушающих правила 6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. здоровьесбере-жения, 7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м). предлагает рассказать об 8. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков). изображенном, объясняет, что 9. «Прятки с платочками» (русская народная мелодия в обр. Р. Рустамова). следует делать, чтобы не 10. Подвижная игра с бегом «По тропинке» навредить своему здоровью). 4. Ходьба и бег босиком по

2. Бег врассыпную. препятствий (из 2-3 кубиков, 3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м). составленных детьми в виде 4. Игра «Через ручеек». башенок) 5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом (побуждать детей использовать слова «вверх», «вниз»). 6. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. 7. ОРУ с мячом (уточнить у детей величину и цвет мяча). 8. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Флажок» Май 1-я нелеля 1. Приучение детей к 1. Размыкание и смыкание при построении обычным шагом. использованию 2. Ходьба по профилактической дорожке (предупреждение плоскостопия). индивидуальных 3. Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих. предметов (носовой платок, 4. ОРУ «Игра с солнышком и ветерком» (на скамейке). салфетка, полотенце, 5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). расческа, горшок). 6. Прямой галоп. 2. Дидактическая игра «Как 7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м). беречь наши ноги и руки?». 8. Упражнение «Проползи и не задень». 3. Гимнастика для глаз (дети 9. Подвижная игра «Солнышко и дождик» следят за предметом, который педагог медленно передвигает в пространстве). 1. Разм 4. Мытье рук и лица ыкание и смыкание при построении обычным шагом. прохладной водой. 2. Ходьба по палке. 3. Бег с дополнительным заданием: убегать от догоняющих. 5. Дидактическая игра 4. ОРУ «Игра с солнышком и ветерком» (на скамейке). «Разноцветные флажки» 5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). (педагог дает каждому 6. Прямой галоп. ребенку выбрать и принести 7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м). флажок определенного цвета). 8. Влезание на гимнастическую стенку удобным способом. 6. Импровизация «Танец с 9. Подвижная игра «Самолеты» в сопровождении музыкальной композиции «Самолет» (муз. Е. Тиличеевой, сл. Н. балалайками» (русская народная мелодия «Светит Найденовой) месяц»)

ковру, перешагивание

1. Ходьба парами под русскую народную мелодию в обр. М. Раухвергера «Маленький хоровод».

| 3 | 1. Построение по команде инструктора. 2. Ходьба приставным шагом вперед в сопровождении музыкальной композиции «Зашагали ножки» (муз. М. Раухвергера). 3. Бег на скорость (расстояние до 10 м). 4. ОРУ «Рыбаки». 5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). 6. Прямой галоп. 7. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м). 8. Влезание на гимнастическую стенку удобным способом. 9. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» | |
|---|---|--|
| | 9. Подвижная игра «ворооышки и автомооиль» | |
| | 2-я неделя | |
| 4 | Построение по команде инструктора. Ходьба по толстому шнуру. Бег с указанием на игровой образ («Побежим тихо, как мышки» и т. п.). ОРУ «Упражнения с цветами» (муз. М. Раухвергера). Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). Прыжки в длину с места. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м). | 1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?». 2. Дыхательное упражнение «Пчелка». 3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки». |
| 5 | Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную. Бег друг за другом, врассыпную. Ходьба парами. ОРУ с большим мячом. Ходьба между мячами, расположенными в шахматном порядке. Бросание большого мяча от груди двумя руками вдаль. Имитация движений зайца и кошки в сопровождении музыкальных композиций («Серый зайка умывается», муз. М. Красева; «Серенькая кошечка», муз. В. Витлина). Подвижная игра «Не наступи на линию». Пальчиковая гимнастика «Оладушки» | 4. Игра на прогулке «Вертушки» (детям предлагается подуть на вертушки или подставить их ветру). |
| 6 | Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную. Бег друг за другом, врассыпную. Ходьба парами. ОРУ «Зарядка» (муз. Е. Тиличеевой, сл. Л. Мироновой). Бросание вдаль мешочка с песком через шнур, расположенный на высоте 1 м, с расстояния 1,5 м. Подлезание под шнур. Бег за мешочком. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». | |

| 9. Игра малой подвижности «Петушок». | |
|--|-------------------------------|
| 10. Дыхательное упражнение «Пароход» | |
| | |
| | |
| | |
| 3-я неделя | |
| 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную. | 1. Игра «Сбей башенку» |
| 2. Бег друг за другом, врассыпную. | (прокатывание мяча в ба- |
| 3. Ходьба парами. | шенку из трех кубиков, |
| 4. ОРУ «Игра с погремушками» (И. Кишко). | построенную детьми под |
| 7 5. Бросание мешочков в цель: высота 1 м, расстояние 1,5 м. | руководством педагога). |
| 6. Прокатывание мяча воспитателю с расстояния 1,5 м. | 2. Ходьба по корригирующим |
| 7. Бег с мячом. | дорожкам. |
| 8. Подвижная игра «Прокати мяч до стены». | 3. Дыхательные упражнения |
| 9. Дыхательное упражнение «Бабочка» | «Шар лопнул», «Ветер», |
| | «Подуем на шарики». 4. |
| 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную. | Ходьба по территории |
| 2. Бег друг за другом, врассыпную. | детского сада. |
| 3. Ходьба парами. | 5. Гимнастика в постели после |
| 4. ОРУ с султанчиками. | сна. |
| 8 5. Повороты вправо-влево с передачей мяча. | 6. Дидактическая игра «Какие |
| 6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | предметы нужны взрослым |
| 7. Бег между шнурами (ширина 30 см). | для работы?» |
| 8. Подвижная игра «Попади в воротца». | (педагог показывает предметь |
| 9. Игра средней подвижности «Позвони в колокольчик» | для работы повара, няни, |
| 1. Ходьба приставным шагом вперед. | дворника, парикмахера; дети |
| 2. Бег в прямом направлении. | называют предметы и говорят |
| 3. Ходьба по гимнастической скамейке. | кому они принадлежат) |
| 4 OPV a myrrigani | |
| 9 5. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см. | |
| 6. Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м. | |
| 7. Подвижная игра с бегом «Солнышко и дождик» (муз. М. Раухвергера). | |
| 8. Дыхательная гимнастика (на усмотрение педагога) | |
| 4-я неделя | 1 |

| 10 | 1. Ходьба приставным шагом в стороны. 2. Бег с изменением направления. 3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см). 4. ОРУ с кубиками; построение из кубиков поезда. 5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см). 6. Перелезание через бревно (ширина 20 см, длина 2-3 м). 7. Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу). 8. Подвижная игра с бегом в воротца | 1. Путешествие по территории детского сада с преодолением подъемов на пригорок. 2. Ходьба босиком по «Тропе здоровья». 3. Ознакомление с правилами здоровьесбережения: нельзя ходить босиком по острым предметам; летом нужно | |
|----|--|--|--|
| 11 | Ходьба с переходом на бег и наоборот. Игра «Птички в гнездышках». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом. ОРУ с кубиками. Ловля мяча, брошенного педагогом (с расстояния 50-100 см). Прокатывание мяча в маленькие и большие ворота с расстояния 1,5 м. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Поезд». Дыхательное упражнение «Надуем пузик-арбузик» | предметам; летом нужно закалять ноги, бегая по песку босиком; каждый день нужно мыть ноги). 4. Выполнение упражнений для предупреждения плоскостопия: ходьба на носках, ходьба по палке, перекатывание левой и правой стопой поочередно теннисного мячика. 5. Консультация для родителей по теме «Организация физкультурного досуга в кругу семьи в летний период» | |
| 12 | Ходьба приставным шагом вперед. Бег в колонне по одному. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м. Подвижная игра «Поезд». Дыхательное упражнение «Веселые пружинки» | | |

2 младшая группа

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» НАПРАВЛЕНИЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
 - может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

| Месяц | Тем | а и цели 1-й недели | Тема и цели з 2-й недели | Тема и цели 3-й недели | Тема и цели 4-й недели | Виды интеграции направлений |
|----------|-----------------|--|---|--|--|--|
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | прямо двух н | о, не шаркая ногами, ногах, может бросать дством речи налажия Образовательная | сохраняя заданное в мяч двумя руками с вать контакты, взаим Образовательная | оспитателем направ. от груди; проявляет и подействовать со све Образовательная | пение, может ползати интерес к участию в рстниками Образовательная | ьной области «физическое развитие»): умеет ходить ь на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на совместных играх и физических упражнениях, умеет Физическая культура: развивать умение ходить и бегать |
| Сентябрь | | деятельность 1-2 | деятельность 3—4 | деятельность 5-6 | деятельность 7-8 | свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой». Здоровье: создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений. Социализация: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. Коммуникация: помогать детям доброжелательно общаться друг с другом |

| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---------|------------------|--|---|---|--|--|
| 1 | сохран бросат | няя равновесие, изметь мяч двумя руками ки пожалеть сверсти 1-2 Учить: - ходить и бегать по кругу; - сохранять | еняя направление, темп и, проявляет положителника, обнять его, помоч 3-4 Учить: - во время ходьбы и бега останавливаться на | т бега в соответствины выные эмоции при ф нь, имеет положител 5-6 Учить: - останавливаться во время бега | и с указаниями воспи изической активност вный настрой на соб 7-8 Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Учить энергич- | 6 пой области «физическое развитие»): умеет бегать, итателя, может катать мяч в заданном направлении, и, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает блюдение элементарных правил поведения в детском саду Физическая культура: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умению острания области правильную острания и прорыжения. |
| Октябрь | | устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. У пражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. Подвижная игра «Поезд», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?» | сигнал воспитателя; - при перепрыги- вании приземляться на полусогнутые ноги. У пражнять в прокатывании мячей. Подвижная игра «У медведя во бору» | и ходьбы по сигналу воспитателя; - подлезать под шнур. У пражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. Подвижная игра «Бежать к флажку», малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?» | ному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу. У пражнять в ползании на четвереньках. Подвижная игра «Мыши в кладовой» | ние энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Безопасность: учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила |

| Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногимеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно прояд доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков тема и плохих поступков упражнять: - в ходьбе и беге. У пражнять: - в ходьбе колонной по одному; - прыжках из обруча в обруч. У пражнять в новесие в ходьбе по уменышенной площади; гнутые ноги. Сать его назад; - ползать на чет- ползать, повить мяч, повить мяч, повить мяч вереньках. У пражнять в площади. Вания организма. Пообвижная игра Цели У пражнять в ходьбе колонной по одному; - под дугу на чет- вереньках. У пражнять: - в закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный восплощади; гнутые ноги. Сать его назад; - ползать на чет- ползать на чет- ползать на чет- ползать на чет- полощади. Пообвижная игра Цели У пражнять в прыжках на детем опыт правильной оценки хороших и плохих поступков оденках и правильной оценки хороших и плохих поступков оденка, умение подлезать разные виды движений, совершенствовать основ умение подлезать и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошень воспитателем. Здоровье: продолжать укреплять и охранять здогошари. Вания организма. Социализация: развивать самостоятельность и тв | |
|--|--------|
| - мягко призем- Упражнять в ползать на чет- площади. Вания организма. | |
| ляться в прыжках. Подвижная игра «Мыши в кладовой», Малоподвижнав игра «Где спрятался мышонок?» | Ноябрь |

| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---------|------------------|--|---|---|--|---|
| Декабрь | сохран ограни | ые ориентиры разви яя равновесие, изменченной плоскости, м физических упражн 1-2 Учить: - ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по дос- | няя направление, тем ожет ползать произвонениях, проявляет ум 3-4 Учить: - ходить и бегать по кругу; - мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании | п бега в соответстви ольным способом, катение взаимодействов 5-6 Учить: - ходить и бегать врассыпную; - катать мяч друг другу, выдерживая направление; - подползать под дугу. | и с указаниями воспитать мяч в заданном нать и ладить со сверс 7-8 Учить: - ходить и бегать по кругу; - подлезать под шнур, не касаясь руками; - сохранять равновесие при | льной области «физическое развитие»): умеет бегать, итателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по направлении, проявляет интерес к участию в совместных отниками в непродолжительной совместной игре Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. Здоровье: 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. Социализация: постепенно вводить игры с более слож- |
| | | ке, в прыжках. У пражнять в приземлении на полусогнутые ноги. Подвижная игра «Наседка и цыплята», малоподвижная игра «Лошадки» | мяча. <i>Подвижная игра</i> «Поезд» | Подвижная игра «Птички и птенчики» | ходьбе по доске. Подвижная игра «Воробышки и кот», малоподвижная игра «Каравай» | ными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи |

_

| 1 |
|--------|
| Январь |

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): 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 | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
|---------|------|-------------------|------------------|-------------------------|---------------------|
| | Цели | Упражнять: | Упражнять: | Упражнять: | Упражнять: - в |
| | | - в ходьбе и беге | - в ходьбе и | - в ходьбе пере- | ходьбе колонной |
| | | врассыпную; | беге колонной по | менным шагом | по одному, |
| | | - прыжках из об- | одному, | через шнуры; | выполняя задания; - |
| P | | руча в обруч. | выполняя | - беге врассыпную; | беге врассыпную; - |
| Февраль | | Учить ходить | задания; | - бросать мяч че- | пролезать в обруч, |
| eBļ | | переменными | - прокатывании | рез шнур; | не касаясь руками |
| Ф | | шагами через | мяча друг другу. | - подлезать под | пола; - сохранять |
| | | шнур. | Учить | шнуром, не | равновесие при |
| | | Подвижная игра | приземляться | 67ассаясь руками | ходьбе по доске. |
| | | «Птички в гнез- | | пола. Подвижная | Подвижная игра |
| | | дышке» | | <i>игра</i> «Найди свой | «Кролики» |
| | | | | цвет», малопод- | |
| | | | | вижная игра | |
| | | | | «Угадай, кто кри- | |
| | | | | чит?» | |
| | | | | | |

Физическая культура: развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений. Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. Социализация: развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Коммуникация: формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенкестремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения Тема 1-2 3-4 5-6 7-8 Физическая культура: развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать пра-Цели Учить: Упражнять: Упражнять в Упражнять: ходьбе и беге - в ходьбе парами; вильное исходное положение в прыжках в длину, обу-- ходить и бегать - в ходьбе и беге чать хвату за перекладину во время лазанья, упражнять в парами и беге беге врассыпную; Март по кругу; по кругу; ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, по доске, с - ходьбе с пере-- сохранять врассыпную. - ползании по скаперешагиванием через предметы. устойчивое рав-Познакомить мейке на ладонях и шагиванием через Здоровье: осуществлять постоянный контроль за вырабрусок. новесие при с прыжками в коленях. боткой правильной осанки, формировать желание вести Учить бросать Учить праходьбе по длину с места. Учить прокавильному хвату здоровый образ жизни. уменьшенной мяч о землю и Социализация: развивать активность детей в двигательруками за рейки площади; тывать мяч межловить двумя ной деятельности, организовывать игры со всеми деть-- мягко приземпри влезании на ду предметами руками ми, формировать первичные тендерные представления. наклонную леляться в прыжках с Коммуникация: формировать потребность делиться продвижением стницу своими впечатлениями с воспитателями и родителями вперед

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству Тема 1-2 3-4 Физическая культура: формировать умение сохранять 5-6 7-8 правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движе-Упражнять: -Упражнять: - в Цели Упражнять: Упражнять: нии, при выполнении упражнений в равновесии; раз-- в ходьбе и беге с ходить и бегать ходьбе и беге - ходить колонвивать умение правильно приземляться в прыжках; заостановкой по ной по одному; колонной по одврассыпную; креплять умение энергично отталкивать мячи при бро-- бегать бросать мяч вверх ному; - влезать на сигналу, сании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреп-- сохранять уси ловить его двумя наклонную врассыпную; лять умение ползать. тойчивое равно-- в прыжках с руками; - ползать лесенку; Апрель Здоровье: формировать умение сообщать о самочувствии - в ходьбе по весие при ходьбе по доске. места. взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред на повышенной Подвижная игра доске, формируя Продолжать здоровью. «Мыши в кладоправильную опоре; учить Социализация: постепенно вводить игры с более сложвой», малопод-- в прыжках в осанку. приземляться ными правилами и сменой видов движений, формировать вижная игра «Где Подвижная игра длину с места. одновременно на уважительное отношение к окружающим. Подвижная игра обе ноги, упспрятался «Воробушки и Коммуникация: на основе обогащения представлений о «Курочка-хохражнять в бросамышонок?» автомобиль» ближайшем окружении продолжать расширять и аклатка», малоподнии мяча об пол. тивизировать словарный запас детей. вижная игра «Где Подвижная игра Безопасность: продолжать знакомить детей с элемен-«Найди свой цыпленок?» тарными правилами поведения в детском саду: играть с цвет», малоподдетьми, не мешая им и не причиняя боль вижная игра «Пройди тихо»

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенкестремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим

Тема 1-2 3-4 5-6 7-8 Физическая культура: закреплять умение холить, сохраняя

| | Тема | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
|-----|------|-----------------------|----------------------|------------------|-------------------|
| | Цели | Упражнять: - | Упражнять: - | Упражнять: | Упражнять: |
| | | ходить и бегать | ходить и бегать | - ходить колон- | - в ходьбе, отра- |
| | | по кругу; - | врассыпную; - в | ной по одному, | батывая перемен- |
| | | сохранять рав- | подбрасывании | выполняя задания | ный шаг и коор- |
| | | новесие при ходь- | мяча; - в | по сигналу; | динацию движе- |
| ай | | бе на повышенной | приземлении на | - бегать врас- | ний, и беге врас- |
| Май | | опоре; - в | носочки в прыжках | сыпную; | сыпную; |
| | | перепрыгивании | в длину с места. | - учить подбра- | - в равновесии. |
| | | через шнур. | Подвижная игра | сывать мяч вверх | Закреплять |
| | | Подвижная игра | «Огуречик, огу- | и ловить его; | умение влезать на |
| | | «Мыши в кладо- | речик», <i>мало-</i> | | наклонную ле- |
| | | вой», <i>малопод-</i> | подвижная игра | | сенку, не пропус- |
| | | вижная игра | «Угадай, кто по- | | кая реек. |
| | | «Найди цыпленка» | звал» | | Подвижная игра |
| | | | | | «Найди свой |
| | | | | | цвет», малопо- |
| | | | | | движная игра |
| | | | | | «Каравай» |
| | | | | | |

Физическая культура: закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенкестремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи. Безопасность: не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека

ФИЗКУЛЬТУРНО-ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

| Месяц | Название игры | Задачи |
|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| здор восп четв прып пол, возр акти Соци друз согл добр перв | овье: умеет ходить прямо, итателя; сохраняет равнов ереньках, лазать по лесень тает в длину с места не мен бросает его вверх 2-3 раза асту основными движения вности, в самостоятельной иализация: умеет проявлятей, делает попытки пожал асовывать движения, гото ожелательное отношение ичные тендерные предстамуникация: проявляет уме | ребенка (на основе интеграции направлений образовательной области «физическое развитие»): Физическая культура и сохраняя заданное воспитателем направление, бегать, изменяя направление и темп в соответствии с указаниями есие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на се-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, нее чем на 40 см; катает мяч в заданном направлении, бросает двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. Владеет соответствующими ми, сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической і двигательной деятельности; пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). То доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим, откликается на эмоции близких людей и еть сверстника, обнять его, помочь; умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, в соблюдать элементарные правила в совместных играх, может общаться спокойно, без крика; ситуативно проявляет к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков; имеет вления, способен самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности. ние взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре; умеет делиться своими вперодителями. Безопасность: соблюдает элементарные правила поведения в детском саду. |
| Сентябрь | «Бегите ко мне», «Догони меня», «В гости к куклам» | 1. Учить начинать ходьбу по сигналу. 2. Развивать равновесие - учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). 3. Учить ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал. 4. Развивать умение ползать. 5. Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. 6. Приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание. 7. Учить подлезать под веревку, бросать предмет вдаль правой и левой рукой. 8. Развивать умение бегать в определенном направлении |

| Октябрь | «Бегите ко мне», «Догони мяч», «Через ручеек», «Солнышко и дождик» | 1. Учить лазать по гимнастической стенке, ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч. 2. Совершенствовать бег в определенном направлении. 3. Упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолевать робость. 4. Развивать чувство равновесия. 5. Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах. 6. Учить бросать предмет в горизонтальную цель, ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками. 7. Упражнять в ползании на четвереньках. 8. Совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. 9. Учить прыгать в длину с места, ходить парами в определенном направлении. 10. Приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений. 11. Учить ходить по наклонной доске, бросать и ловить мяч. 12. Упражнять в метании вдаль от груди. 13. Воспитывать выдержку. 14. Приучать согласовывать движения с движениями других детей |
|---------|--|---|
| Ноябрь | «Догони меня», «Догони мяч», «Солнышко и дождик», «Воробышки и авто- мобиль» | 1. Упражнять в прыжке в длину с места, бросании вдаль правой и левой рукой, ползании на четвереньках, ходьбе по наклонной доске, ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке. 2. Учить переступать через препятствия, ходить по кругу, взявшись за руки, ходить на носочках, катать мяч, ходить в разных направлениях, не наталкиваясь. 3. Закреплять умение реагировать на сигнал. 4. Развивать ловкость и координацию движений |
| Декабрь | «Поезд», «Самолеты», «Пузырь», «Птички в гнездышках» | 1. Учить бросать вдаль левой и правой рукой, ползать по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений, формировать умение бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми, лазать по гимнастической стенке, согласовывать свои движения с движениями товарищей. 2. Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, друг за другом со сменой направления. 3. Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия. 4. Закреплять умение ползать и подлезать под веревку. 5. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми |
| Январь | «Догони меня», «Воробышки и авто- мобиль», «Птички в гнездышках», «Жуки» | 1. Приучать соблюдать направление при катании мяча, формировать умение выполнять задание самостоятельно. 2. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. 3. Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, прыжок в длину с места. 4. Учить ползать по гимнастической скамейке, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), прыгать в глубину, катать мяч друг другу, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, учить умению ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал. 5. Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному. 6. Развивать чувство равновесия и координацию движений |

| 1 | 2 | 3 |
|---------|--|---|
| Февраль | «Воробышки и авто- мобиль», «Кошка и мышки», «Догоните меня», «Поезд» | 1. Учить катать мяч в цель, прыжкам в длину, ходьбе по наклонной доске, гимнастической скамейке, подпрыгивать, способствовать развитию координации движения, учить быть дружными, помогать друг другу. 2. Совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание. 3. Упражнять в ползании и подлезании под рейку, бросании и ловле мяча, в ползании по гимнастической скамейке. 4. Способствовать развитию глазомера и воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия |
| Март | «Кошка и мышки», «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Мой веселый, звонкий мяч» | 1. Учить метанию на дальность двумя руками из-за головы и катанию мяча в воротца, сохранять направление при метании и катании мячей, ходить парами, ходьбе по наклонной доске, метанию на дальность правой и левой рукой, ползанию на четвереньках и подлезанию под веревку (рейку), бросать и ловить мяч, дружно играть, помогать друг другу, прыгать с высоты, умению сохранять определенное направление при броске предметов. 2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, спрыгивании с нее, в прыжках в длину с места, ползании по гимнастической скамейке. 3. Развивать координацию движений. 4. Способствовать развитию ловкости, преодолению робости |
| Апрель | «Пузырь», «Воробышки и авто- мобиль», «Солнышко и дождик», «Птички в гнездышках» | 1. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину. 2. Учить бросать и ловить мяч, ползать с подлезанием, дружно играть и быстро реагировать на сигнал, бросать мяч вверх и вперед, соразмерять бросок с расстоянием до цели. 3. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. 4. Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель, метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, ходьбу по наклонной доске, ползание по гимнастической скамейке. 5. Развивать умение бросать предмет в определенном направлении |
| Май | «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Мой веселый, звонкий мяч», «Воробышки и автомобиль» | 1. Закреплять умение ходить по наклонной доске, катать мяч. 2. Совершенствовать прыжок в длину с места, метание вдаль одной рукой, ходьбу по гимнастической скамейке, ползание и подлезание под дугу. 3. Учить метанию вдаль из-за головы, согласовывать свои движения с движениями других детей. 4. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке. 5. Способствовать развитию координации движений, ориентировке в пространстве, воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности. 6. Развивать чувство равновесия и глазомер |

Средняя группа

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОЛАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ НАПРАВЛЕНИЯ: «ЗДОРОВЬЕ», «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Пояснительная записка

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя два образовательных направления: «Здоровье» и «Физическая культура».

Содержание направления «Здоровье» нацелено на достижение охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание направления «Физическая культура» нацелено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании³.

Во всех формах организации двигательной деятельности необходимо не только формировать у детей двигательные умения и навыки, но и воспитывать целеустремленность, самостоятельность, инициативность, развивать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества. Полученные на занятиях знания о значении физических упражнений для организма человека помогают воспитать потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни. Педагогам необходимо продолжать начатую в младшей группе работу по укреплению здоровья детей. Для этого необходимо ежедневно проводить: прогулки на воздухе в соответствии с режимом дня, комплекс закаливающих процедур; утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

⁻

³ От рождения ло школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под рсл. Н. Е. Всраксы, '. С. Комаровой, М. Л. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2010. С. 127, 129.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям является интегрированная деятельность, которая состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них достигается определённый уровень развития интегративных качеств ребёнка. Продолжительность - 20-25 минут.

В средней группе проводятся три физкультурных мероприятия в неделю, одно из них - на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения.

К концу пятого года дети могут:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
 - выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
 - строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
 - скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
 - ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
 - кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;
 - ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
 - придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
 - выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Освоение и совершенствование умений и навыков в основных видах движений, подвижных играх и спортивных упражнениях должно предусматриваться во всех формах работы, организуемых воспитателем: на физкультурных занятиях, на утренней прогулке, во время индивидуальной работы на вечерней прогулке.

В недельном цикле и в течение дня физкультурные мероприятия, игры и физические упражнения, индивидуальная работа могут чередоваться, например:

Понедельник

- физкультурная деятельность в зале;
- подвижная игра и упражнение в основном виде движения на утренней прогулке; индивидуальная работа: упражнение в основном виде движения на вечерней прогулке.

Вторник

- физкультурная деятельность на утренней прогулке;
- индивидуальная работа: физические и спортивные упражнения на вечерней прогулке.

Среда

- подвижная игра, спортивное упражнение, игровое упражнение в основном виде движения на утренней прогулке;
- индивидуальная работа: спортивное упражнение (упражнение в основном виде движения) на вечерней прогулке. Четверг
- физкультурная деятельность в зале;
- подвижная игра и спортивное упражнение на утренней прогулке;

индивидуальная работа: подвижная игра (спортивное упражнение) на вечерней прогулке.

Пятница

- -подвижные игры (2) и упражнение в основном виде движения (спортивное упражнение) на утренней прогулке);
- -индивидуальная работа: упражнение в основном виде движения (спортивное упражнение) на вечерней прогулке.

Возможны и другие варианты чередования упражнений, игр и упражнений, индивидуальных заданий. Но при этом должно соблюдаться важное условие — ежедневность проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке. Они подбираются в зависимости от предшествующей работы в группе, их количество и продолжительность различны в разные дни недели. Так, в дни проведения физкультурных занятий в зале на прогулке организуются одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение (продолжительность 12-15 мин). В другие дни, когда физкультурная деятельность не проводится, должны быть организованы две подвижные игры и спортивное упражнение или одна игра, спортивное упражнение и игровое упражнение в основном виде движения (продолжительность 20—25 мин). Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм-эстафетам.

Во время упражнений на прогулке закрепляются освоенные основные виды движений (бег с различной скоростью, прыжки, подскоки, метание, бросание, различные движения с мячом) и спортивные упражнения. Спортивные упражнения планируются в зависимости от времени года: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах (зимой), катание на велосипеде, самокате (весной и летом). В средней группе в течение месяца с детьми разучивают две-три подвижные игры на утренней прогулке (в зависимости от сложности содержания они повторяются от трех до пяти раз). При подборе игр и упражнений для прогулки необходимо сочетать основные виды движений, чтобы одно было хорошо знакомо детям, а другое - новое, требующее большого внимания и контроля воспитателя во время его

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ 4

| Месяц | Дни недели | 1 -я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4- я неделя |
|----------|------------------|--|---|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Сентябрь | Поне- дельник | 1. Подвижная игра с бегом «Трамвай». 2. Упражнения с мячом: про-катывание мяча друг другу, в ворота (ширина 50-40 см) с расстояния 1,5-2 м | 1. Подвижная игра с бегом «Самолеты» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: прокатывание с попаданием в предметы (расстояние 1,5-2 м). | 1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк» (разучивание). 2. Игровое упражнение с мячом «Прокати по дорожке» - катание мяча (шарика) между палками (расстояние 2-3 м) | 1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд); удар о землю и ловля |
| | Вторник | Физкультурная деятельность на воздухе № 1. Задачи: учить детей медленому бегу; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивании с нее | Физкультурная деятельность на воздухе № 2. Задачи: учить детей во время бега соблюдать расстояние; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; развивать ориентировку в пространстве | Физкультурная деятельность на воздухе № 3. Задачи: упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на ступни и ладони | Физкультурная деятельность на воздухе № 4. Задачи: учить детей бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед |

⁻

⁴ Рунова М. Развитие движений на прогулке // Дошкольное воспитание. 1990. A^{ro} 9. С. 23-29.

| | • | | • | |
|---------|---|--|--|---|
| Среда | 1. Подвижная игра с лазаньем «Наседка и цыплята». 2. Упражнения в беге: в колонне, со сменой направления. 3. Езда на трехколесном велосипеде по прямой дорожке, по кругу 1. Подвижная игра с | 1. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке». 2. Игровое упражнение «Вот какие быстрые ножки» - бег на носках, широкими шагами. 3. Езда на велосипеде по прямой, по кругу 1. Подвижная игра с бегом | 1. Подвижная игра с метанием «Попади в круг». 2. Упражнения в беге: в колонне по одному и парами, в разных направлениях, с ловлей друг друга. 3. Езда на велосипеде по прямой и по кругу 1. Подвижная игра с прыжками | 1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 2. Упражнения в беге: по кругу, держась за руки, за шнур. 3. Езда на велосипеде по кругу с выполнением задания 1. Подвижная игра с ла- |
| Четверг | метанием «Кто дальше бросит мешочек 2. Игровое упражнение «Не задень» - подлезание под веревку (высота 40-60 см), не касаясь руками пола | «Самолеты». 2. Упражнения в лазанье: пол- зание на четвереньках на рас- | «Зайцы и волк». 2. Игровое упражнение в равновесии «Пройди - не упади» - | заньем «Пастух и стадо». 2. Упражнения в беге и равновесии: бег по площадке, по сигналу воспитателя встать на куб или скамейку |
| Пятница | 1. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через ручеек». 2. Подвижная игра с бегом «Быстро в домик». 3. Упражнения в ходьбе: на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед, в стороны | 1. Подвижная игра с бегом «Спящая лиса». 2. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место». 3. Игровое упражнение «Маленькие зайчики скачут на лужайке» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1. Подвижная игра с бегом «Самолеты». 2. Упражнения в лазанье: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках поточным способом (3-4 раза). 3. Упражнения в прыжках - подскоки на месте (ноги вместе -врозь, одна -вперед, другая -назад) | 1. Подвижная игра с бегом «Добеги до предмета». 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до середины площадки, обратно вернуться спокойным шагом (3-4 раза). 3. Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, мелким и широким шагом |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---------|------------------|---|-------------------------------|---|--|
| Октябрь | Поне- дельник | 1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5 м) | 2. Упражнения с мячом: броса- | 1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя | 1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо». 2. Упражнения с мячом: отбивание после удара о землю двумя руками, одной рукой (правой и левой) не менее 5 раз подряд |
| | Вторник | Физкультурная деятельность на воздухе № 5. Задачи: учить ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках; упражнять в подлезании под шнур | развивать ориентировку в | Физкультурная деятельность на воздухе № 7. Задачи: учить лазить по наклонной доске на четвереньках, по гимнастической стенке; упражнять в беге с увертыванием | Физкультурная деятельность на воздухе № 8. Задачи: упражнять в прыжках в высоту через шнур прямо и боком |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|---|---------|---|---|---|--|
| | | Среда | 1. Подвижная игра с метанием «Сбей кеглю». 2. Упражнения в беге: змейкой, обегая поставленные в ряд предметы. 3. Езда на велосипеде с выполнением заданий | 1. Подвижная игра с прыжками «Воробышки и кот». 2. Упражнения в беге: с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. 3. Езда на велосипеде по дорожкам с поворотом | 1. Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку». 2. Упражнения в беге: по узкой дорожке, между линиями. 3. Езда на велосипеде и самокате | 1. Подвижная игра с лазаньем «Кролики». 2. Упражнения в беге: по всей площадке, по сигналу воспита-теля найти свое место в колонне. 3. Езда на велосипеде и самокате |
| | | Четверг | 1. Подвижная игра с прыж-ками «Лиса в курятнике». 2. Упражнения в равнове-сии: ходьба по шнуру с мешочком на голове | 1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили». 2. Упражнения в лазанье: подлеза-ние под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым) | 1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору». 2. Упражнения в лазанье: пролезание в обруч, приподнятый от земли на 10 см; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках | 1. Подвижная игра с бегом «Бегите ко мне». 2. Упражнения в лазанье: по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применить чередующийся шаг |
| | | Пятница | 1. Подвижная игра с лазаньем «Обезьянки». 2. Подвижная игра с прыжками «Воробышки». 3. Ходьба и бег по гимнастической скамейке прямо и боком | 1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди себе пару». 2. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 3. Упражнения в ходьбе с разным положением рук (вверх, вниз, в стороны), по кругу, с переменой направления | 1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через ручеек». 3. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на ладони вытянутой руки | 1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Не задень!». 2. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке». 3. Упражнения в ходьбе: приставным шагом в сторону, вперед, назад |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--------|------------------|--|---|---|---|
| Ноябрь | Поне- дельник | 1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (3-4 раза подряд), бросание о землю и ловля; бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5м) | 1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару». 2. Упражнения с мячом: бросание друг другу снизу из-за головы (расстояние 1,6 м) | 1. Подвижная игра с бегом «Лошадки» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: перебрасывание двумя руками из-за головы через сетку (расстояние 2 м) | 1. Подвижная игра «Мыши и кот». 2. Игровое упражнение «Кто дальше?» - метание снежка вдаль правой и левой рукой |
| | Вторник | Физкультурная деятельность на воздухе № 9. Задачи: упражнять в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, в пролезании в обруч, быстром беге | Физкультурная деятельность на воздухе № 10. Задачи: упражнять детей в прыжках с высоты, в беге с увертыванием | Физкультурная деятельность на воздухе № 11. Задачи: закреплять умение лазить по гимнастической стенке чередующимся шагом, бегать с увертыванием | Физкультурная деятельность на воздухе № 12. Задачи: учить детей находить свои лыжи в стойке, брать их и переносить к месту занятий; учить раскладывать лыжи на снегу, закреплять и снимать лыжи, учить уверенно стоять на лыжах |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---------|--|---|--|---|
| | Среда | 1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 2. Упражнения в беге в медленном темпе (1-1,5 мин). 3. Игровое упражнение «Слушай сигнал»: обычная ходьба, по сигналу - чередование с ходьбой на пятках, на внешней стороне стопы | 1. Подвижная игра с бегом «Самолеты». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на двух ногах в обруч и выпрыгивание из него(6-8 раз) | 1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место». 2. Упражнение «Докати обруч до флажка». 3. Упражнения в беге со средней скоростью в чередовании с ходьбой (расстояние 40 м) | 1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару». 2. Упражнения в прыжках: подскоки вверх на месте (ноги вместе - ноги врозь, одна - вперед, другая - назад). 3. Упражнения в ходьбе: мелким и широким шагом с разным положением рук |
| | Четверг | 1. Подвижная игра с бегом «Воробышки и кот». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, ставя ногу на носок; руки в стороны | 1. Подвижная игра с бегом «Птички в гнездышках». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно | 1. Подвижная игра с бегом «Ло-шадки». 2. Игровое упражнение «Великаны-карлики»: на сигнал «Великаны» - ходьба в колонне широким шагом, на сигнал «Карлики» - мелкими шагами | 1. Подвижная игра с бегом «Лохматый пес». 2. Игровое упражнение «Стань первым» - ходьба в колонне за ведущим. (Воспитатель называет имя кого-либо из детей. Все останавливаются. Названный ребенок обгоняет колонну и становится первым. Ходьба продолжается) |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---------|---|--|--|---|
| | Пятница | 1. Подвижная игра с бегом «Кто добежит быстрее?». 2. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 3. Пролезание в обручи | 1. Подвижная игра с лазаньем «Птицы и дождь». 2. Ходьба широким шагом по гимнастической скамейке, затем ходьба с перешагиванием через кубики. 3. Упражнения в прыжках: спрыгивание с гимнастической скамейки в обруч | 1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 2. Подвижная игра с бегом «Птич ки и кошка». 3. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом | 1. Упражнения на лыжах: поочередно поднимать правую и левую ногу с лыжами; скользить вперед и назад сначала одной ногой, затем - другой. 2. Ходьба на лыжах по прямой (расстояние не менее 10 м) |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---------|------------------|--|--|---|---|
| Декабрь | Поне- дельник | 1. Подвижная игра «Бездомный заяц» (разучивание). 2. Метание снежков в цель правой и левой рукой. Дети строятся в колонну. Выполнив два броска, ребенок встает в конец колонны | 1. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 2. Метание снежков в вертикальную цель, поочередно правой и левой рукой | 1. Подвижная игра с прыжками «Заяц серый умывается» (разучивание). 2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?» | 1. Подвижная игра с бросанием «Кто дальше бросит мешочек?». 2. Игровое упражнение «Долгий путь по лабиринту» - бег друг за другом в колонне |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---------|--|--|---|---|
| | Вторник | Физкультурная деятельность на воздухе (повторение). Задачи: учить детей закреплять и снимать лыжи, уверенно стоять на них, делать несколько шагов | Физкультурная деятельность на воздухе № 2. Задачи: учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом | Физкультурная деятельность на воздухе № 3. Задачи: развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах; закреплять умение ходить ступающим шагом | Физкультурная деятельность на воздухе № 4. Задачи: закреплять умение ходить ступающим шагом, ходить по снежному коридору |
| | Среда | 1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Игра «Санный круг». Санки расставляются по большому кругу на расстоянии 2-3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. По сигналу «Бегом» дети бегут друг за другом. По сигналу «Остановка» каждый старается сесть на санки. 3. Игровое упражнение «Из следа в след» - ходьба по снегу | 1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц». 2. Парное катание на санках: двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. (Друг за другом едут 4 пары.) 3. Ходьба в колонне по одному по снежному валу (руки в стороны), затем спрыгнуть на обе ноги | 1. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 2. Поочередное катание друг друга на санках. 3. Прыжки со снежных валов (высота 20 см) | 1. Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается». 2. Игра «Веселые тройки». Трое детей везут санки, на которых сидят двое детей. Правит тройкой сидящий впереди. Через некоторое время дети меняются местами. 3. Игровое упражнение «Сохрани равновесие». Ходьба и бег по снежному валу, спрыгивание со снежных валов |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---------|--|---|--|--|
| | Четверг | 1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц». 2. Скольжение по ледяной дорожке: один за другим дети разбегаются и скользят по небольшим ледяным дорожкам | 1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили». 2. Игра «Кто дальше проскользит?»: Дети строятся в две колонны около двух длинных ледяных дорожек. Один за другим они раз-бегаются и скользят, ото-двигая во время скольжения кубик, лежащий на дороге. | 1. Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается». 2. Ходьба по ледяным дорожкам (2 раза). Затем скольжение с разбега, в конце присесть (4 раза) | 1. Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Попади в круг». 2. Скольжение по ледяным дорожкам, в конце присесть и затем встать (3-4 раза |
| | Пятница | 1. Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами. 2. Ходьба ступающим шагом по прямой (расстояние 10-15 м) | 1. Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, пружинистые приседания - «пружинка». 2. Ходьба ступающим шагом по дорожке (расстояние 10-15 м) | 1. Упражнения на лыжах: руки вперед-назад («Где же наши ручки?»); поочередное выставление правой и левой ноги с лыжей («Где же наши ножки?»); «пружинка». 2. Игра «Лошадки» (на лыжах) | 1. Упражнения на лыжах: хлопок руками над головой, «пружинка», поднимание правой и левой ноги с лыжами. 2. Ходьба ступающим шагом по учебной лыжне (20-30 м) |

Комплексно-тематическое планирование

| Делевые ориентиры развития ребенка: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице Вводная Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высока и подниманием коленей, перестроение в три звена Общеразвивающие упражнения 1. Ходьба и бег между двужя параллельными движении 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прыжки на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прыжки на двух ногах мурт другу, стоя на коления. 3. Ходьба по бемежду (двумя линиями (ширина-10 см). 4. Прыжки на двух ногах с подлазание под дугу ногах с подлазание под дугу двумя ружами пола. 3. Ходьба по скамейке (выками. 4. Подлазание под дугу, двужя прижами пола. 3. Подбрасывание мяча на кетверень ках с подлезанием под дугу ногах с продъемением прокатывать мяч в прямом направлении; знает и соблюдает примизания примизация | комплексно-тематическое планирование | | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------------------|--|
| Оникультурная деятельность (занятие) 1-3 Деятельность (занятие) 4-6 Деятельность (занятие) 1-5 Деятельность (занятие) 1-1 Деятельность (занатие) 1-1 Деятельность (занатие) 1-1 | | 1 -я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | Обеспечение | |
| 1 2 3 4 5 6 Сентябрь Целевые ориентиры развития ребенка: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; уастотовною выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила возопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице Вводная Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая коленей, перестроение в три звена Основные виды двужния двужногах с поворогом вправо и влево (вокруг обруча). 2. Прыжки на двух ногах с поворогом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бет между Двумя линиями (диниа - 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с подравижением впресе до объяжка ми с прыжками и ширина-10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением впресе до объяжка ми движений и выполняет команды «вперёд, обольне, и выполняет команды «вперей, назад, вверх, вниз», (зодровове): формиров гигиенические навык руки послаении; знает и соблюдает прямом направоннии; знает и соблюдает прямом направении; знает и соблюдает прямом направоннии; знает и соблюдает прямом направоннии; знает и соблюдает прямом напрамом направлении; знает и соблюдает прямом напрамом на прямом напрамом на под достамом на мест на двух ногах мес | Этапы деятельности | Физкультурная | Физкультурная | Физкультурная | Физкультурная деятельность | | |
| Призическое развитие доровней выполняет команды (вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице Вводиая Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал (Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высока и подниманием коленей, перестроение в три звена (Сезопасностье): форм упражнения (Основные виды двуж параллельными линиями (длина - 3 м, премета». Прожатывание мячей двуж ногах «Достань до предмета». 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу двумя руками пола. 2. Подлазание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по скамейке (вытося на колениях. 2. Подлазание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Ходьба по скамейке (вытося на колениях. 4. Поразание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Ходьба по скамейке (вытося на колениях. 4. Поразание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Ходьба по скамейке (вытося на колениях. 4. Поразание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Ходьба по скамейке (вытося на колениях. 4. Поразание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах межлу кеглями 4. Поразание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах межлу кеглями 4. Поразание под двух ногах межлу кеглями 4. Поразание под двух ногах межлу кеглями 4. Поразанием под двух ногах межлу кеглями 4. Поразание под двух ногах межлу кег | | деятельность (занятие) 1-3 | деятельность (занятие) 4-6 | деятельность (занятие) 7-9 | (занятие) 10-12 | интеграции направлении | |
| Сорона в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице Вводная Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высока и подниманием коленей, перестроение в три звена Сбезопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице Вводная Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высока и подниманием коленей, перестроение в три звена С мячом С обручем Основные виды движении 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Подбрасывание под пинур, не касаксь руками пола. 3. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 1. Прыжки на двух ногах мением про докатывание мяча в прямом направлении; знает и соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает при мязилении; знает и соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности ри проведении изнятий в спортивном зале и на улице докатывать мяч в прямом направлении; знает и соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает упичений; знает и соблюдает упичений; знает и соблюдает упичений стоп»; бег в колонне, в трими питры не предоставные под днур, доктатывать мяч в прямом направлении; знает и соблюдает упичений; знает и соблюдает упичений стоп»; бег в колонне, в трими питры не предоставные предоставные предоставные под днур, доктатывать мяч в прямом направлении; знает и соблюдает упичений стоп»; бег в колонне, в трими питры не предоставные предоставные под днур, не касаксы руками пола. 3. Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагивая чере кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах межлу кеглями с прыжками на месте на двух ногах продъемение на двух ногах межлу кеглями и подыжающие с прыжками | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические пропедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает пруки после физические пропедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает пруки после физические навык руки после фотмурнание и столь руки после физические навык руки после фотмурнание и столь руки после остановов на сигнал «Стоп»; бег в колонне, при выполнении (безоление и столь после руки после остановое на сигнал «Стоп»; бег в колонне, переторовние в три звена (Сомдуна парактиров и при выполнении бега, прыжков, подрежение от порятки пола друг другу двумя руками пола. 2. Ходьба по скамейке (высота порятки порятку порат на колении бега, прыжков, подотемней бега, практы порятку порят на коление бега, практы порятку порят на колении бега, практы порятку | | | Сентябрь | | | Физическое развитие | |
| самостоятельно выполняет гитиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице Вводная Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высока и подниманием коленей, перестроение в три звена Общеразвивающие упражнения Вез предметов Вез предметов Вез предметов Основные виды двум параллельными линиями (длина - 3 м, ширина- 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между Двумя линиями (длина - 10 см). 4. Порзание на четверень ках с подлезание под друг другу другу двумя руками пола. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Порзание под друг, другу, стоя на коления. 5. Повтор подпрыгивания. 4. Порзание под дугу, стоя на четверень ках с подлезание под дугу, отоя на двух ногах с подовржжение вверх и ловяя двум руками. 4. Порзание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах с потожно вправо и влево (вокруг обруча). 6. Прыжки на двух ногах с подовяжками на месте на ввыки безопа стоя на коленях. 6. Порзание под дугу, стоя на коления. 6. Порзание под дугу, поточно 2 колоннами. 6. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 6. Прыжки на двух ногах межлу кеглями 8. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 8. Подл | Целевые ориентиры р | азвития ребенка: владеет ос | сновными видами движений | й и выполняет команды «вп | ерёд, назад, вверх, вниз», | (здоровье):формировать | |
| Травила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице Травила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице Травила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице Тодыжками Тодыжк | умеет строиться в кол | онну по одному и ориентир | ооваться в пространстве; вла | адеет умением прокатывать | мяч в прямом направлении; | гигиенические навыки | |
| Социально — коммунимивное развитие подрамении | | - | | - | и; знает и соблюдает | руки после физических | |
| Врассыпную с высока и подниманием коленей, перестроение в три звена Общеразвивающие упражнения Основные виды двужя параллельными линиями (длина - 3 м, ширина- 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между Двумя линиями (ширина-10 см). 4. Прыжки на двух ногах с нродвижением вперед до длажкая | правила безопасности | при проведении занятий в | спортивном зале и на улице | e | | | |
| Общеразвивающие упражнения Основные виды движении 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 3 м, ширина- 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между Двумя линиями (ширина-10 см). 4. Прыжки на двух ногах с подлезанием под мут другу двумя рук ина под дугу ногах с подлезанием под дугу ногах с породвижением вперел до флажка | Вводная | Ходьба в колонне по одног | му, высоко поднимая колен | и, с остановкой на сигнал « | Стоп»; бег в колонне, | Социально – коммуника- | |
| Основные виды движении Трижении Трижение Трижение Трижение Трижение Труженней друг другу двумя руками, пола. 2. Порыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Повтор подпрыгивания. 4. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками, пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками, пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками, пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками пола. 4. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками, пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками, пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками, пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками, пола. 4. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Кодьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 4. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мячей друк доске, положенной на пол, поженной на пол, пота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 5. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 6. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 7. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 8. Поддрасывание масаясь руками пола. 9. Касаясь руками пола. 9. | | врассыпную с высока и по | дниманием коленей, перест | гроение в три звена | | • | |
| Тупражнения С флажками С мячом С ооручем ровать навыки оезопадать на месадать на негорация на негорация негорация на негорация на негорация на негорация негорация на негорация на не | Общеразвивающие | T. | 0.1 | | 0.5 | , , , , | |
| 1. Ходьба и бег между двумя параллельными дниями (длина - 3 м, ширина- 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между Двумя линиями (ширина-10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка 1. Ходьба и бег между двумя параллельными дниями (длина - 3 м, ширина- 15 см). 2. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (вымами. 4. Подлание на четверень ках с подлезанием под дугу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Ходьба по скамейке (вымами. 4. Подлезание мяча вверх и ловля двумя ружи на поясе. 3. Ходьба по скамейке (вымами. 4. Подлезание мяча вверх и ловля двумя ружи на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах между кеглями | _ | ьез предметов | С флажками | С мячом | Собручем | 1 | |
| движении линиями (длина - 3 м, ширина- 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между Двумя линиями (ширина-10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка | _ | 1. Ходьба и бег между | 1. Подпрыгивание на мес- | 1. Прокатывание мячей | 1. Подлезание под шнур, не | * | |
| ширина- 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с подовротом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между Двумя линиями (ширина-10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка | движении | двумя параллельными | те на двух ногах «Достань | друг другу двумя руками, | | , | |
| 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между Двумя линиями (ширина-10 см). 4. Прыжки на двух ногах с поточно 2 колоннами. ногах с продвижением вперед до флажка | | * | | исходное положение - | | | |
| поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между Двумя линиями (ширина-10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка | | | - | | | _ | |
| (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между Двумя линиями (ширина-10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четверень-ках с подлезанием под см). 4. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя ру-ками. 4. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя ру-ками. 4. Поддразание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя ру-ками. 4. Поддразание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями | | | | | 1.0 | _ | |
| 3. Ходьба и бег между Двумя линиями (ширина-10 см). 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка | | 1 1 | | | | 1 2 2 | |
| Двумя линиями (ширина-10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка Вперед до флажка Ках с подлезанием под дугу 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. Б. Прыжки на двух ногах между кеглями Ками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями | | | 1 | _ | 7 | _ | |
| см). 4. Подлезание под дугу, 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка между кеглями 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах ориентировки в про- | | | _ - | 1 2 | | | |
| 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка между кеглями тоточно 2 колоннами. с прыжками на месте на двух ногах между кеглями тоточно 2 колоннами. с прыжками на месте на двух ногах ориентировки в про- | | | | | | | |
| ногах с продвижением вперед до флажка 5. Прыжки на двух ногах между кеглями двух ногах ориентировки в про- | | | | | | | |
| ТВПЕРЕД ДО ФЛАЖКА | | 1 | | 5. Прыжки на двух ногах | двух ногах | | |
| странстве при перест | | вперед до флажка | | между кеглями | | странстве при перестро- | |
| Подвижные игры «Найди себе пару» «Пробеги тихо» «Огуречик, огуречик» «Подарки» «Подарки» | Подвижные игры | «Найди себе пару» | «Пробеги тихо» | «Огуречик, огуречик» | «Подарки» | етринетве при перестро- | |

| Малоподвижные игры 1 | «Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному | «Карлики и великаны» | «Повторяй за мной». Ходьба с положением рук:за спиной, в стороны, за головой | «Пойдём в гости» | ениях, смене направления движения 6 |
|--|---|--|--|---|---|
| 1 | 2 | Октябрь | - | 3 | Физическая культура |
| Целевые ориентиры р пространстве при изм упражнения при ходь танцевальные движен | (здоровье): рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному | | | | |
| Вводная | | * | ег между предметами; ходьб шеренгу; с перешагивание | | выполнению комплексов упражнений гимнастики: Обсуждать |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками | пользу утренней гимнастики в детском |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимна- стической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимна- стической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина - 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии | 1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) | гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей, : развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Музыка (художественно — эстетическое развитие): разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. |
| Подвижные игры | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | «Совушка», «Огуречик» | «Мы - весёлые ребята», «Карусель | Труд (социльно коммуникативное): |

| Малоподвижные игры | «Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой | «Чудо-остров». Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному | учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр |
|--|---|--|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | Ноябрь | | | Интеграция. |
| Целевые ориентиры закаливающих процед препятствия, владеет назад, кругом» при хо | Физическое, социально – коммуникативное развитие: Рассказывать о пользе закаливания, приучать | | | | |
| Вводная | | г между предметами, на нос ная колени; бег врассыпную, | | й, с изменением направления | детей к обти-ранию прохладной водой. Обсуждать пользу за- |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками | каливания, поощрять речевую активность. |
| Основные виды движений | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» | Формировать навы- ки безопасного поведе- ния во время прове- дения закаливающих процедур,перебрасыва- ния мяча друг другу разными способами. Учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд- назад, вверх-вниз |

| Подвижные игры | «Самолёты», «Быстрей к своему флажку» | «Цветные автомобили» | «Лиса в курятнике» | «У ребят порядок» | | | |
|--|--|---|---|---|---|--|--|
| Малоподвижные игры | «Угадай по голосу» | «На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках | «Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано» | «Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы») | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | |
| | | Į | Цекабрь | | | | |
| Стрельниковой и само опоре; соблюдает тех | Целевые ориентиры развития интегративных качеств : владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям Интеграция. Физическое развитие (Здоровье), социально коммуникативное | | | | | | |
| Вводная Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ве лушего Бег врассыпную с нахожлением своего места в колонне | | | | | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С мячом | С кубиками | С султанчиками | дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выпол- | | |

| Основные виды движений | Прыжки со скамейки (20 см). Прокатывание мячей между набивными мячами. Прыжки со скамейки (25 см). Прокатывание мячей между предметами. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | І. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки | нению упражнений на дыхание по ме-тодике А.Стрельнико-вой, Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений технику их выполнения Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. |
|---|--|--|--|--|--|
| Подвижные игры Малоподвижные игры | «Трамвай», «Карусели» «Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений | «Поезд» «Тише, мыши». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | «Птичка в гнезде», «Птенчики» «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному | «Котята и щенята» «Не боюсь» | Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | | Январь | | |
| размеру; умеет ориент тие «дистанция» и уме | тироваться в пространстве еет её соблюдать; владеет н | во время ходьбы и бега со о навыком самомассажа, умес | и передвигаться между предысменой ведущего и в разных ет рассказать о пользе ходьбы, проявляет интерес к участ | направлениях; знает поня-ы по ребристой поверхно- | Физическое развитие:: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить боси-ком по |
| Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | | | | ребристой поверхности. Социально – коммуникативное |
| Общеразвивающие упражнения | С мячом | С косичкой | С обручем | Без предметов | развитие: обсуждать пользу массажа и само- |

| Основные виды движений Подвижные игры Малоподвижные игры | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу) «Найди себе пару» «Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой | 1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза) «Самолёты» «Зимушка-зима». Танцевальные движения | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» «Цветные автомобили» «Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола) 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) «Котята и щенята» «Где спрятано?», «Кто назвал?» | массажа различных частей тела, формировать словарь Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
|---|--|---|--|--|--|
| 1 | доске(босиком) | 3 | по верёвке, по косичке | 5 | 6 |
| _ | _ | | Февраль | - | , |
| нением направления, | по наклонной доске, пере | прыгивая через шнуры; уме | ть правила безопасности во пет проявлятвлять инициатин соблюдать правила подвиж | ву в подготовке и уборке | Здоровье: учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к |
| Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья | | | | | взрослым при заболевании. <i>Труд</i> : учить самостоя- |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С мячом | С гантелями | Без предметов | тельно готовить и уби-рать |

| Основные виды движении | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием) | 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м) | 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | место проведения занятий и игр. Социально –коммуника- тивное развитие, познавательное развитие, интеграция): формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: |
|---------------------------|---|---|--|--|--|
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | «Перелёт птиц» | «Кролики в огороде» | впереди-сзади, вверху- |
| Малоподвижные игры | «Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | «По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному | «Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с про- движением вправо, вле- во, вперёд, назад | «Найди и промолчи» | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | |
|--|-------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------|-------------------|--|--|--|
| | Март | | | | | | | |
| Целевые ориентиры развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков 3доровье: формиро- | | | | | | | | |
| в длину с места; умеет г | рокатывать мяч по задан | ию педагога: «далеко, близ | ко, вперёд, назад», планиров | ать последовательность | вать навык оказа- | | | |
| действий и распределят | ь роли в игре «Охотники | и зайцы» | | | ния первой помощи | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-------------------------------|--|---|--|--|---|
| Вводная | Ходьба и бег: по кругу, налу с заданием; с перес задевая их | Физическое развитие, социально – коммуникативное | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С мячом | С косичкой | Без предметов | развитие(интеграция) Безопасность: учить правилам безопасности |
| Основные виды движений | 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3—4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз | 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать, пройти | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками | при метании предметов разными способами в цель. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. |
| Подвижные игры | «Совушка» | «Воробышки и автомо- биль» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» | Чтение: подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые |
| Малоподвижные игры | «Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыха- тельных упражнений | Стоп» | «Угадай по голосу» | «Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упраж- нениями ритмической гимнастики | лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|-----|---|
| | | | Май | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | : | 5 |
|---|--|--|---|---|---|
| правила безопасности мостоятельного счёта (| при спуске; умеет метать До 5-ти) прыжков через с цоговариваться с товариш | предметы разными способа камейку; через скакалку; плами по команде | ми лазания по гимнастическо ми правой и левой рукой; вланирует действия команды в ами; с высоко поднятыми кол | адеет навыком са- в игре «Удочка», соблюдает | Физическое развитие (Здоровье): учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. Безопасность (социально-коммуникативное |
| Общеразвивающие упражнения | С кубиками | С обручем | С гимнастической палкой | Без предметов | развитие): учить соблюдать правила безопасности во время |
| Основные виды движений | 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность | 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4.Подвижная игра «Удочка» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Одиндвое». 4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу, ловля после отскока | лазания по гимна- стической стенке разными способами. Социализация: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Коммуникация: формировать умение договариваться об |
| Подвижные игры | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | «Подарки» | «У медведя во бору» | условиях игры, объяснить правила игры |
| Малоподвижные игры | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | «Ворота» | «Найти Мишу» | |

Старшая-подготовительная группы

Физическое развитие

Пояснительная записка

Содержание образовательного направления «Физическая культура», в рамках образовательной области «Физическое развитие», нацелено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Целевые ориентиры освоения программы⁵:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега 180 см, в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут перебрасывать набивные мячи (вес1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

5 м.: От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2010. С. 222, 259.

- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
 - Следят за правильной осанкой.
- Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.
 - Участвуют в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
 - Плавают произвольно на расстояние 15 м.

Развернутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности (содержание психолого-педагогической работы) 6

| Месяц | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|---------------|---|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| l | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| | Задачи | | | |
| | Упражнять: | | | |
| | - в ходьбе и беге колонной по одному с собли | | ированием поворотов; | |
| | - в ходьбе и беге по кругу с остановкой по си | | | |
| Сентябрь | - в сохранении равновесия на повышенной о | • | | |
|)) (1) | Развивать точность при переброске мяча, кос | ординацию движений в прыжке с до | ставанием до предмета, при пере | шагивании через предметы. |
| H | Повторить упражнения: | | | |
| Č | - на перебрасывание мяча и подлезании под | шнур; | | |
| | - в перелезании через скамейку; | | | |
| | - прыжки на двух ногах; | | | |
| | - акробатический кувырок | | | |
| | Целевые ориентиры развития ребенка (на | основе интеграции образователь | ных направлений) | |
| | Ходят и бегают в колонне по одному с собли | одением дистанции и фиксирование | м поворотов, с различным полож | ением рук, сохраняют равновесие |

⁶ Предлагаемое планирование составлено на основе концептуального подхода к физическому воспитанию детей (оздоровительная направленность) и ориентирована для работы по методике физического воспитания в ДОУ М. Д. Маханевой (Воспитание здорового ребенка: метод, пособие. М.: Просвещение, 2000).

на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) (физическая культура); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их (социализация, коммуникация)

| | анализируют их (социал Виды детской деятельн | | | | | | | |
|----------|--|---|--|---|--|--|--|--|
| | 1-я часть Вводная | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м- ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три | | | | | | |
| | Общеразвивающие упражнения | 1. Поднятия рук вверх, впер назад на носок, прижимаясь 2. Опускания и повороты го | ред, в стороны, вставая на нось к стенке. оловы в стороны. за головой, выставляя ногу вг | ки (из положения стоя, пятки в перед на носок скрестно. | месте, носки врозь), отставляя ногу | | | |
| Сентябрь | 2-я часть Основные движения | носку (с мешочком на | Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние - 4 м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из | (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце - кувырок). 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой | Игровые упражнения: 1. «Ловкие ребята» (тройки). 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (ускорение). 4. «Проводи мяч». 5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды). Эстафеты: 1. «Дорожка препятствий». 2. «Пингвины» (две команды). 3. «Быстро передай» (боком). 4. «Крокодилы» (в парах две команды). 5. «Фигуры» | | | |

| Виды детской деятельн | цы детской деятельности | | | | |
|-----------------------|---|---|------------------------------|---------------------------|--|
| 1-я часть Вводная | Ходьба и бег в колонне по с | Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой | | | |
| | темпа на сигнал; ходьба и б | емпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут | | | |
| Общеразвивающие | 1. Поднятия рук вверх из по | . Поднятия рук вверх из положения руки к плечам. | | | |
| упражнения | 2. Повороты туловища в сто | 2. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): | | | |
| | наклоны вперед, подняв рук | наклоны вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. | | | |
| | 3. Поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь). | | | | |
| | 4. Сохранение равновесия, | 4. Сохранение равновесия, стоя на кубе на носках | | | |
| 2-я часть Основные | 1. Ходьба по | 1. Прыжки с высоты (40 см). | 1. Ведение мяча: по прямой, | Игровые упражнения: | |
| движения | гимнастической скамейке | 2. Отбивание мяча одной ру- | сбоку; между предметами; по | 1. «Проведи мяч». | |
| | на носках, руки | кой на месте. | полу, подталкивая мяч го- | 2. «Круговая лапта». | |
| | за голову, на середине - | 3. Ведение мяча, забрасыва- | ловой. | 3. «Кто самый меткий?». | |
| | присесть, встать и пройти | ние его в корзину двумя ру- | 2. Ползание по гимнастиче- | 4. «Эхо» (малоподвижная). | |
| | дальше; боком, | ками. | ской скамейке на животе пря- | 5. «Совушка». Эстафеты: | |

| Р |
|----------|
| Ğ |
| 98 |
| 9 |
| \equiv |

| | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
|-----------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| игры | | | и нитка» | |
| Подвижные | корешки» | «Фигуры» | ная ходьба», «Улитка, иголка | |
| 3-я часть | «Стоп», «Вершки и | | «Охотники и утки», «Фигур- | |
| | перебрасывание друг другу | | | |
| | вверх, ловля двумя руками, | | | |
| | 3. Бросание малого мяча | | приседа | |
| | правой (левой) ноге. | | 4. Прыжки вверх из глубокого | 4. «Не задень» (2-3 команды) |
| | вдоль на двух ногах, на | | ловой, с мешочком на голове. | <u> </u> |
| | 2. Прыжки через шнур и | | ческой скамейки, руки за го- | команды). |
| | мешочком на голове. | руча, в обруч прямо и боком | 3. Ходьба по рейке гимнасти- | 2. «Мяч водящему» (играют 2 |
| | приставным шагом с | 4. Пролезание через три об- | мо, подтягиваясь руками. | 1. «Кто быстрее?» (ведение м. |

Задачи

Учить:

- ходьбе по канату;
- прыжкам через короткую скакалку;
- бросанию мешочков в горизонтальную цель;
- переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять:
- в энергичном отталкивании в прыжках;
- подползании под шнур;
- прокатывании обручей;
- ползании по скамейке с мешочком на голове;
- равновесии.

Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м (здоровье, физическая культура); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают

| Виды детской деятел | ьности | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|---|
| 1-я часть Вводная Общеразвивающие | препятствий, по канату. П выполнением заданий 1. Поднятие и опускание п | ерестроение в колонну по два п | в движении. Бег в среднем темп | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · |
| упражнения | | ия ноги врозь, перенося массу | удерживание ног в этом положе тела с одной ноги на другую, не | |
| 2-я часть Основные движения | приставным шагом. | 1. Прыжки через короткую ска- калку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (бас- кетбольный вариант, расстоя- ние - 3 м) | ской скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние -4м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе | 1. «Быстро передай» (в колонне 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Собери и разложи» (обручи) |
| 3-я часть Подвижные игры | «Перелет птиц», «Затей- ники» | «Мышеловка», «Эхо» | | 4. «Летает - не летает». 5. «Муравейник» |
| 3a | нятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |

Закреплять навыки и умения:

- ходьбы с выполнением задания по сигналу;
- бега с преодолением препятствий, парами;
- перестроения с одной колонны в две и три;
- соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие.

Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади эпоры.

Упражнять:

- в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах;
- переползании по гимнастической скамейке;
- лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м), отбивают мяч

в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием

с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи (физическая культура); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную

силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расши-

ряют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (познание, здоровье, коммуникация)

Виды детской деятельности

| Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в | | | |
|---|--|--|--|
| ходьбе | | | |
| «один - два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий т(6-8 брусков), между набивными мячами | | | |
| 1. Энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны. | | | |
| 2. Перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. | | | |
| 3. Выпады вперед, в сторону. | | | |
| 4. Сохранение равновесия, стоя, закрыв глаза | | | |
| | | | |
| | | | |

| Задачи | | 1 | 1 | 1 |
|-----------|----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| игры | | | | |
| Подвижные | «Передал - садись» | ет - не летает» | шумно» | |
| 3-я часть | «Ловля обезьян», эстафета | «Перемени предмет», «Лета- | «Два Мороза»* «Пройди бес- | |
| | на полусогнутые ноги | | | |
| | 5. Прыжки со скамейки | | | |
| | снизу сбоку скамейки. | | | 8. «Паутинки» (обручи, ленті |
| | нием махом другой ноги | | _ | 7. «Догони мяч». |
| | и левую ноги, с перенесе- | | ка или приседания | 6. «Загони льдинку». |
| | ем поочередно на правую | чик») | руками, ловля его после хлоп- | 5. «Коршун и наседки». |
| | приседани- | скока от пола («Быстрый мя- | 5. Перебрасывание мяча двумя | 4. «Перемени предмет». |
| | ской скамейке с | ча вверх и ловля его после от- | через набивные мячи. | 3. «Хитрая лиса». |
| | 4. Ходьба по гимнастиче- | 5. Подбрасывание малого мя- | | 2. «Гонка тачек». |
| | | 4. Отбивание мяча в ходьбе. | «Крокодил» (расстояние - 3 м) | _ |
| | в корзину двумя руками | 3. Упражнение «Крокодил». | 3. Переползание по прямой - | Эстафеты: |
| | 3. Забрасывание мяча | стояние - 3 м). | шнуры, обручи. | 5. «Горелки». |
| | на другой пролет. | ловы, стоя в шеренгах (рас- | 2. Прыжки на двух ногах через | |
| | ской стенке с переходом | другу двумя руками из-за го- | другу. | 3. «Снайперы». |
| лвижения | 3 | 2. Перебрасывание мяча друг | не разойтись, помогая друг | 2. «Ловкая пара». |
| Основные | ному. | ногах через шнуры. | встречу друг другу, на середи- | |
| 2-я часть | 1. Ходьба в колонне по од- | 1. Прыжки на правой и левой | 11. Хольба по скамейке на- | Игровые упражнения: |

Январь

- прыжкам на мягком покрытии; метанию набивного мяча. Закреплять:
- перестроение из одной колонны в две по ходу движения;
- переползание по скамейке. Развивать:
- ловкость и координацию в упражнениях с мячом;
- навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу;
- умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить:
- упражнения на равновесие на гимнастической стенке;
- прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (физическая культура); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жиз-ни (здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация)

| культура, социализация, г | труд, коммуникация) | | | | | |
|---------------------------|------------------------------|--|-----------------------------------|---------------------------|--|--|
| Виды детской деятельно | ости | | | | | |
| 1-я часть | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в | | | | |
| Вводная | чередовании с бегом, «змейк | ой», в полуприседе, врассыпную | о. Бег «змейкой» с поворотом на с | сигнал, с высоким | | |
| | подниманием колен, подскок | ки, шаг «голова по кругу». Повор | оты налево, направо | | | |
| Общеразвивающие | 1. Отведение локтей назад (р | ывки 2-3 раза) и выпрямление ру | ук в стороны из положения руки | перед грудью. | | |
| упражнения | | спине (закрепив ноги), возвраще | | | | |
| | | | вытянутой вперед руки (одноимен | нной и разноименной). | | |
| | | алансируя на большом набивном | | | | |
| 2-я часть | 1. Метание мешочков в вер- | * | 1. Метание набивного мяча | Игровые упражнения: | | |
| Основные | | (толчком двух ног). | двумя руками из-за головы. | 1. Ведение мяча клюшкой - | | |
| движения | | 2. Прыжки с разбега (3 шага). | 2. Ходьба по гимнастической | «Ловкий хоккеист». | | |
| | - | 3. Ведение мяча попеременно | скамейке, перешагивая через | 2. «Догони пару». | | |
| | ` ' | правой и левой руками. | набивные мячи. | 3. «Снайперы» (кегли, | | |
| | * | 4. Переползание по скамейке | 3. Влезание на гимнастиче- | МЯЧР | | |
| | | с мешочком на спине, с чере- | скую стенку одноименным | 4. «Точный пас». | | |
| | 4. Ползание по скамейке | дованием, с подлезанием | способом. | 5. «Мороз - красный нос». | | |
| | | в обруч | 4. Прыжки через короткую | 6. «Жмурки». | | |
| | 5. Отбивание мяча правой | | скакалку с продвижением | 7. «Платочек». | | |
| | и левой руками в движении. | | вперед. | Эстафеты: | | |
| | 6. Прыжки на левой и пра- | | 5. Ходьба по канату боком | 1. «Ловкий хоккеист». | | |
| | вой ногах через шнур. | | приставными шагами с ме- | 2. «Пронеси - не урони». | | |
| | 7. Перебрасывание мяча | | шочком на голове | 3. «Пробеги - не задень». | | |
| | друг другу от груди двумя | | | 4. «Мяч водящему». | | |
| | руками | | | 5. «Воевода с мячом» | | |

| 3-я часть | «Кто скорее доберется | «Ловишки с ленточкой» | «Горшки», «Волк во рву» | «Гусеница» |
|-----------|---------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------|
| Подвижные | до флажка?», «Что измени- | | | |
| игры | лось?» | | | |
| Заня | атия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |

Задачи

Упражнять:

- в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу;
- прыжках и бросании малого мяча;
- ходьбе и беге с изменением направления;
- ползании по гимнастической скамейке;
- ходьбе и беге между предметами;
- пролезании между рейками;
- перебрасывании мяча друг другу.

Учить:

- ловить мяч двумя руками;
- ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры.

Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками (физическая культура); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация)

Виды детской деятельности

| 1-я часть Вводная | Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, врассыпную. Бег в |
|-------------------|---|
| | умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом |

Задачи

Закреплять: - навыки ходьбы и бега в чередовании; - перестроение в колонну по одному и по два в движении; - лазание по гимнастической стенке. Упражнять: - в сохранении равновесия; - энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; - беге до 3 минут; - ведении мяча ногой. Развивать: - координацию движений в упражнениях с мячом; - ориентировку в пространстве; - глазомер и точность попадания при метании. Учить вращать обруч на руке и на полу

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-^4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (физическая культура, познание); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание)

| Виды детской деятел | ьности |
|---------------------|---|
| 1-я часть | Ходьба и бег в чередовании (ходьба -10 м, бег - 20 м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по |
| Вводная | одно- |
| | му и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, |
| | с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение |
| | в три колонны на счет «раз-два-три»; бег до 3 мин; ходьба и |
| | бег «змейкой» |
| Общеразвивающие | 1. Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку. |
| упражнения | 2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене. |
| • | 3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони і |
| | зытянутой вперед руки (одноименной и разноименной). |
| | 4. Общеразвивающие упражнения, стоя на правой ноге |

| 2-я часть | 1. Ходьба по рейке гимна- | 1. Прыжки в длину с места. | 1. Метание мячей в горизон- | Игровые упражнения: | | | |
|--------------------------------|--|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--|--|--|
| Основные | стической скамейки: при- | 2. Метание в вертикальную | тальную цель на очки (2 ко- | 1. «Через болото по кочкам» | | | |
| движения | ставляя пятки к носку дру- | цель левой и правой руками. | манды). | (из обруча в обруч). | | | |
| | гой ноги, руки за голову; | 3. Лазание по | 2. Пролезание в обруч в парах. | 2. «Ведение мяча» (футбол). | | | |
| | с мешочком на голове, ру- | гимнастической | 3. Прокатывание обручей друг | 3. «Мяч о стенку». | | | |
| | ки на поясе. | скамейке на ладонях и | другу. | 4. «Быстро по местам». | | | |
| | 2. Прыжки на двух ногах | коленях. | 4. Вращение обруча на кисти | 5. «Тяни в круг». | | | |
| | вдоль шнура, перепрыгивая | 4. Пролезание под шнур | руки. | Эстафеты: | | | |
| | его справа и слева; пооче- | (вы- | 5. Вращение обруча на полу. | 1. «Пингвины». | | | |
| | редно на правой и левой | сота 40 см), не касаясь | 6. Лазание по гимнастической | 2. «Пробеги - не сбей». | | | |
| | ноге. | руками | стенке изученным способом | 3. Волейбол с большим мячом. | | | |
| | 3. Бросание мяча вверх, лов- | | | 4. «Мишень - корзинка». | | | |
| | ля с произведением хлопка; | 5. Ходьба по скамейке | | 5. «Ловкие ребята» (спрыгива- | | | |
| | с поворотом кругом | боком | | ние; продвижение по наклонно | | | |
| | | приставным шагом с | | лестнице; по скамейке на четво | | | |
| | | мешоч- | | реньках) | | | |
| | | ком на голове, руки на | | | | | |
| | | поясе | | | | | |
| 3-я часть | «Кто быстрее доберется | «Горелки», «Придумай | «Жмурки», «Стоп» | | | | |
| Подвижные | до флажка?», «Эхо» | фигуру» | | | | | |
| игры | | | | | | | |
| | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 | | | |
| Задачи | | | | | | | |
| Учить: | | | | | | | |
| | - ходьбе парами | | | | | | |
| по ограниченной площади опоры; | | | | | | | |
| | ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка». | | | | | | |
| Закреплять: | | | | | | | |
| - ходьбу с изменени | * | | | | | | |
| | ча в прямом направлении; | | | | | | |
| | - лазание по гимнастической скамейке; | | | | | | |
| | иетание в вертикальную цель; | | | | | | |

- ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу;

- лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить:
- прыжки с продвижением вперед;
- ходьба и бег с ускорением и замедлением;
- ползание по гимнастической скамейке;
- упражнения на сохранение равновесия;
- прыжки через короткую скакалку;
- ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (физическая культура, музыка); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка)

| / | | | | | |
|----------------------|---|--|--|--|--|
| Виды детской деятель | детской деятельности | | | | |
| 1-я часть Вводная | Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во | | | | |
| | встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба | | | | |
| | врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два» | | | | |
| Общеразвиваюищие | 1. Вращение обруча обеими кистями рук. | | | | |
| упражнения | 2. Прогибания, лежа на животе. | | | | |
| | 3. Захват ступнями ног палки посередине и повороты ее на полу. | | | | |
| | 4. Сохранение равновесия, стоя на скамейке | | | | |

| Задачи | | | | |
|----------------|---|-------------------------------------|--|--|
| | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| Подвижные игры | не задень» | | | |
| 3-я часть | «Ловля обезьян», «Пройди - | «Прыгни - присядь», «Стоп» | «Охотники и утки» | |
| | | | | |
| | | | 7. Прыжки в длину с разбега | |
| I | - j p j 113 3 | | шагом по канату. | The state of the s |
| I | двумя руками из-за головы | | 6. Ходьба боком приставным | 6. «Ловишки с ленточкой |
| | 5. Метание набивного мяча | 2. Tipesian 2 Anni y e pasoera | ческой скамейки. | 5. «Мышеловка». |
| | зойтись. | 5. Прыжки в длину с разбега | 5. Ходьба по рейке гимнасти- | собери». |
| | друг другу, на середине ра- | с продвижением вперед. | извольным способом. | 4. «Быстро разложи - бы |
| | ской скамейке навстречу | метами. 4. Прыжки через скамейку | 4. Прыжки через скакалку про- | 3. «Мяч через сетку». |
| | ризонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастиче- | 3. Ведение мяча между предметами. | скамейке с мешочком на спине - «Кто быстрее?». | 2. «Рыбак и рыбаки». |
| | 3. Метание мешочков в го- | его в корзину. | 3. Лазание по гимнастической | Эстафеты: 1. Бег со скакалкой. |
| | жатым между коленей. | вой руками и забрасывание | руками от плеча (4 м). | 4, «Дни недели». |
| | по прямой с мешочком, за- | 2. Ведение мяча правой и ле- | кальную цель правой и левой | 3. «Передал - садись». |
| движения | 2. Прыжки на двух ногах | на двух ногах. | 2. Метание мешочка в верти- | 2. «Перебрось - поймай» |
| Основные | параллельным скамейкам. | с одной ноги на другую; | ний руками. | 1. «Кто быстрее соберетс |
| 2-я часть | 1. Ходьба парами по двум | 1. Прыжки через скамейку | 1. Ходьба с выполнением зада- | Игровые упражнения: |

- бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м.

Упражнять:

- в прыжках в длину с разбега;
- перебрасывании мяча в шеренгах;
- равновесии в прыжках;
- забрасывании мяча в корзину двумя руками

Повторять:

- упражнение «Крокодил»;
- прыжки через скакалку;
- ведение мяча

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта (физическая культура, музыка); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость (социализация, здоровье, физическая культура)

| Виды детской деятельности | | | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|---|--|--|
| 1-я часть Вводная | Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения | | | | | |
| Общеразви- вающие упражнения | Разведение и сведение пальцев, поочередное соединение всех пальцев с большим. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Одновременное поднятие ног из положения лежа на спине, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Сохранение равновесия стоя, закрыв глаза | | | | | |
| 2-я часть Основные движения | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг | 1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние - 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой | 1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках - «Крокодил» | Игровые упражнения: 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». Эстафеты: 1. «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками). 3. «Ловкие футболисты». | | |

| 3-я ча По дв | сть ижные | «Мышеловка» | «Лодочники и пассажиры», «Запрещенное движение» | «Прыгни - присядь» | 4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтя- |
|------------------------|---------------------|-------------|--|--------------------|--|
| игры | | | | | гиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку. 5. «Кто дальше прыгнет?» |