Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида N 6 с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития воспитанников»

СОГЛАСОВАНА:

Педагогическим советом

протокол № 01

от « 30 » авизота - 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий МАДОУ детский сад 6

_______ Е.В.Ведрова « 30 к. ал серето 20 /9 г.

MAJOY S Jetchini Calo

Рабочая программа физического развития воспитанников дошкольного возраста

Содержание

І. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи	3
1.1.2. Принципы и подходы	3
1.1.3. Возрастные характеристики воспитанников	4
1.1.4. Индивидуальные характеристики, значимые для разработки рабочей программы	6
1.2. Планируемые результаты	6
II. Содержательный раздел	8
2.1. Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности детей	
года жизни	8
2.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.	97
2.3. Педагогическая диагностика личностных образовательных результатов детей3-7	
года жизни по физическому развитию	97
III. Организационный раздел	98
3.1. Материально-техническое обеспечение	98
3.2. Методическое обеспечение	98
3.3. Режим двигательной активности	99
3.4. Расписание непосредственно образовательной деятельности с воспитанниками	101
3.5. Основные формы двигательной активности детей	102
3.4. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды по фи-	
зическому пазвитию	108

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа физического развития воспитанников дошкольного возраста Муниципального автономное дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида № 6 с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития воспитанников (далее – МАДОУ детский сад 6) разработана в соответствии:

- Уставом МАДОУ детский сад 6 городского округа Красноуфимск утвержденным от 12.12.2013г. № 277.
- От рождения до школы. Проект примерной общеобразовательной программы дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- Основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ детский сад 6.
- Мы живем на Урале: образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста/ О.В.Толстикова, О.В.Савельева. Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». 2014.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный, организационный.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы: создание развивающей социокультурной образовательной среды, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту формам физической активности в условиях микро и макросоциума в условиях малого города.

Задачи обязательной части:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей 3-7 года жизни, в том числе их эмоционального благополучия.
- Формирование ценностей здорового образа жизни, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка.
- Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей 3-7 года жизни.

Задачи, части формируемой участниками образовательных отношений:

Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала

1.1.2. Принципы и подходы построения программы:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.1.3. Возрастные характеристики детей 3-7 года жизни

В организации образовательного процесса учтены возрастные особенности детей 3-7 года жизни, которые определены авторами комплексной программы «От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования» (под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой).

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2-2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2-3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S- образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5-4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32-34 кг по сравнению с 15-17 кг в 3-4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетель-

ствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии, выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
 - подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
 - прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
 - хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельной по физической культуре.

В каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

- 1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
- 2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
 - 3. Ритмическая гимнастика.
- 4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
 - 5. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

1.1.4. Индивидуальные характеристики значимые для разработки и реализации программы

Индивидуальная характеристика детей 3-7 года жизни МАДОУ детский сад 6:

Количество дошкольников	156
Количество мальчиков	82
Количество девочек	74
Количество детей группы риска (по состоянию здоровья)	2

При организации образовательного процесса учтены особенности демографические, национально-культурные, климатические условия, описание которых представлены в Основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ детский сад 6.

В теплое время – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования ФГОС ДО. К целевым ориентирам в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей.

Целевые ориентиры образования детей 3-7 года жизни с учетом ФГОС ДО

Целевые ориентиры детей 3-7 года жизни, в части формируемой участниками образовательных отношений:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных формах двигательной активности;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных (подвижных) играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;

- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных формах двигательной активности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

2.1. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Основные цели задачи по физической культуре

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакал-ками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

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

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно органи-зовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указан-ном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Основные цели и задачи (часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Для детей 3-5 лет:

- 1. Способствовать освоению ребенком простейших правил народных подвижных игр.
- 2. Создать условия для ознакомления ребенка со спортивными упражнения народов Среднего Урала, обогащать его двигательный опыт: ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.
- 3. Воспитывать потребность вступать в общение с взрослым и другими детьми при выполнении спортивных упражнений, в народных подвижных играх.
- 4. Создать условия для приобщения ребенка к правилам безопасного, здоровье сберегающего поведения дома, в детском саду, на улице, на водоеме, на дороге, осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям.
- 5. Поддержать собственную созидательную активность ребенка, его способность самостоятельно решать актуальные проблемы и задачи безопасного, разумного поведения в разных ситуациях.

Для детей 5-7 лет

- 1. Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала.
- 2. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, поло-

женной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (рассто-яние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (рас-стояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразви-вающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одно-временно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Подвижные игры

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

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

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (при-ставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

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

Спортивные игры

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

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

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

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

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направ-лении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

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

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

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Мед-ведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кис-ти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и при-сев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

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

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

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

самокате.

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

Спортивные игры

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

2.1 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СЕНТЯБРЬ 2 младшая группа

	Интеграция						
Темы	«До свидания лето, здравствуй детский сад!»	«Осенняя красота приро- ды»	«Осенняя красота при- роды»	«Урожай собирай и на зиму запасай»	образовательных областей		
Этапы заня- тия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	<u>Физическое развитие:</u> развивать умение ходить и		
ползать на четве интерес к участи	Планируемые результаты : умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.						
Вводная часть	прямом направлении за ин	егать небольшими группами с структором. Познакомить дет их, в колонне по одному, с выс	сей с ходьбой и бегом в кол	юнне небольшими	прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч двумя руками одновременно, закреплять		
ОРУ	Без предметов	С флажками	С кубиками	С погремушками	умение ползать, развивать умение реагировать на сиг-		
Основные ви- ды движений	1.Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2.Учить ходить между 2-мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2-х ногах на месте.	1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2-мя руками.	1Ходьба по рейке, положенной на пол 2.Подлезать под шнур. 3.Катание мяча друг другу	умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой», создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД. Социально-коммуникативно развитие: способствовать участию детей в совместных		
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«Поймай комара»	«Найди свой домик»	играх, поощрять игры, в ко-		

Игры малой подвижности Вводная Основные виды движений Подвижные игры	«Мышки» Спокойная ходьба На воздухе Ходьба в прямом направлении, в колонне по одному. Бег за инструктором 1. Бег 10 м 2. Ходьба по гимнастической скамье (длина 3 м) «Бегите ко мне» Ходьба и бег за инструктором	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному На воздухе Ходьба в прямом направлении, в колонне по одному. Бег за инструктором. 1. Метание мешочка вдаль до игрушки (расстояние 2м) 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. «По ровненькой дорожке» Ходьба за одним ребенком, в руках у которого мяч	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному На воздухе Ходьба в прямом направлении, в колонне по одному. Бег за инструктором. 1. Прыжки на двух ногах возле столбика. 2. Ходьба по ребристой доске (длина 3м) «Наседка и цыплята» Ходьба по краю площадки	Упражнение на дыхание «Потушим свечи» На воздухе Ходьба в прямом направлении, в колонне по одному. Бег за инструктором. 1.Полоса препятствий: -Бег 10м; -Подъем по ступеням лестницы; Ходьба по гимнастической скамье «Бегите ко мне» Ходьба — руки в стороны	торых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль Речевое развитие: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом. Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве	
Взаимодей- ствие с роди- телями	Анкетирование об организации двигательной активности детей дома					
Итоговое за- нятие			«Ежик путешествен- ник»			

Итоговое занятие «На огороде»

ОКТЯБРЬ 2 младшая группа

	Содержание	организованной образоват	ельной деятельности		_ Интеграция		
Темы	«Урожай собирай и на зиму запасай»	«Бережем свое здоровье»	«Мой город – Красно- уфимск»	«Мой город – Крас- ноуфимск»	образовательных областей		
Этапы заня- тия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Физическое развитие: развивать умение хо дить и бегать свобод		
ниями воспит эмоции при физ	Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.						
Вводная часть		х, с выполнением заданий, бе я, останавливаться во время (пространстве, сохра нять правильную осанку стоя, в движе		
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками	нии, развивать навы		
Основные ви- ды движений	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2.Ползание на четвереньках между предметами 3.Упражнять в подпрыгивании на 2-х ногах на месте	1.Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3.Упражнять в прокатывании мячей	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	1.Подлезание под шнур. 2. Ходьба по умень-шенной площади. 3.Катание мяча в ворота	ки лазанья, ползания умение энергично от талкиваться 2-мя но гами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. Социально-		
Подвижные игры	«Поезд»,	«Солнышко и дождик»	«У медведя во бору»	«Воробушки и кот»	коммуникативное ра витие: воспитывати бережное отношени		

Игры малой подвижности	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимнастика «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладо- шки»	к своему телу, своему здоровью, здоровью, здоровью других детей <i>Речевое развитие:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе	общаться спокойно, без крика.
Вводная	Ходьба и бег по сигна-	Ходьба и бег с остановкой, выполнение задания «За-яц»	Ходьба и бег с останов- кой, выполнение зада- ния «Аист»	Ходьба друг за другом по кругу	Познавательное раз- витие: учить соблю- дать правила без-
Основные ви- ды движений	 Перепрыгивание через начерченную на землю линию с приземлением на согнутые ноги Ходьба по гимнастической скамейке – руки в стороны 	Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 20см) Подняться на 1–ю ступеньку гимнастической стенки	 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Бросок мяча в коробку, стоящую на земле 	 Перепрыгивание через две параллельные линии (расстояние 30см) Ходьба «змейкой» между снарядами 	опасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.
Подвижные игры	«Птички и птенчики» Ходьба с расслаблен- ными руками	«Поймай комара» бег в рассыпную	«Попади в круг» Ходьба за ребенком, в руках у которого игруш- ка	«Бегите ко мне» Ходьба в спокойном темпе	
Взаимодей- ствие с роди- телями	«Влияние дви	гательной активности на физ	ическое и психическое раз	витие детей».	

Итоговое занятие «Город спортивный»

НОЯБРЬ 2младшая группа

	Интеграция						
Темы	Наша «Родина – Россия» День народного единства	«Наша Родина – Россия» День народного единства	«Поздняя осень на Урале»	«Мои права и обязан- ности»	образовательных областей		
Этапы заня- тия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Физическое развитие: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталки-		
на четвереньках ровья, пользе за	Планируемые результаты: умеет сохранить равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2-х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.						
Вводная часть	Х одьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя						
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками	создавать условия для система-		
Основные ви- ды движений	1. Ходьба по умень- шенной площади; 2.Прыжки через вере- вочки, положенные в ряд 3. Ползание на четве- реньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2 . Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3.Прыжки вокруг предметов	1.Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3.Метание мяча в горизонтальную цель	тического закаливания организма. <i>Речевое развитие:</i> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.		
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Автомобили»	«По ровненькой дорож- ке»	«Кот и мыши»	Познавательное развитие: помогать детям посредством речи взаимодействовать и нала-		
Игры малой подвижности	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимнастика «Моя семья»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышо- нок»	живать контакты друг с другом		
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе			

Вводная	Ходьба в колонне по одному, бег	Ходьба в колонне .выполнить задание «Ба-бочка». Бег.	Ходьба в колонне .выполнить задание «Лягушки». Бег с чере- дованием ходьбой	Ходьба в колонне .выполнить задание «Зайчики». Бег с чередованием с ходьбой		
Основные ви- ды движений	 Прыжки на двух ногах из круга в круг (круги нарисованы на земле) Ходьба по ребристой доске 	 Ходьба между двумя линиями (расстояние 20см) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 1,5м) 	 Бег 30м Проход под ду- гами, не задевая их 	1. Подъем на две ступени гимнастической лестницы 2. Ходьба «Змейкой»		
Подвижные игры	«Мыши и кот» Ходьба с подниманием рук вверх	«Воробушки и кот» Ходьба по краю площадки	«Мыши в кладовой» Ходьба врассыпную	«Бегите ко мне» Бег с расслабленными руками.		
Взаимодей- ствие с роди- телями	Консультация «Взаимосвязь развития мелкой моторики руки и речедвигательного аппарата»					
Итоговое за- нятие	«Мы, малыши»					

Развлечение «Фестиваль народных игр»

ДЕКАБРЬ 2 младшая группа

	Содержание организованной образовательной деятельности							
Темы	Азбука дорожной без- опасности	«Здравствуй, гостья – зи- ма!»	Мастерская Деда Мо-		образовательных областей			
	опасности	Ma.»	роза	«Новый год»	<u>Физическое развитие:</u> _упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассып-			
Этапы заня- тия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	ную, в катании мяча, в под лазании под препятствие. Социально- коммуникативное разви-			
заниями воспита ным способом, н	ателя, сохраняет равновес сатать мяч в заданном наг	ь, сохраняя равновесие, измен сие при ходьбе и беге по огран правлении, проявляет интерес ействовать и ладить со сверст	иченной плоскости, може к участию в совместных и	т ползать произволь- играх и физических	<i>mue:</i> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ. упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить			
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпну ках, пятках, с выполнени	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на нос ках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному						
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками	органы организма, при- учать детей находиться в			
Основные ви- ды движений	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1.Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота	помещении в облегченной одежде. Речевое развитие: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять			
Подвижные игры	Наседка и цыплята	««Поезд»»	«Птички и птенчики»	«Мыши и кот»,	его, помочь. <u>Познавательное развитие:</u> продолжать знакомить де-			
Игры малой подвижности	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	тей с элементарными правилами поведения в детском саду.			
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе	26			

Вводная	Ходьба и бег врассып- ную	Ходьба и бег с чередованием	Ходьба и бег в противо-положные стороны	Ходьба и бег между снарядами	
Основные ви- ды движений	Прыжки с гимнастической скамейки с мягким приземлением на землю Ходьба по ограниченной площади (скамейке), руки свободно балансируют	 Прыжки на двух ногах из круга в круг Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце 	Прыжки на двух ногах через 4 нарисованные линии (расстояние 30см) Проход под дугами, не задев их	 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2м) Скольжение по ледяной дорожке 	
Подвижные игры	«Бегите к флажку» Ходьба за одним ре- бенком, в руках у ко- торого игрушка	«Кролики» бег с расслабленными рука- ми	«Кто бросит дальше мешочек» Ходьба по сугробам	«Кто бросит дальше снежок» Ходьба по извилистой дорожке	
Взаимодей- ствие с роди- телями	Консультация «Развитие	е функции равновесия Основа	предупреждения травмати	зма»	
Итоговое за- нятие	«Ёжик топал по до- рожке»	«Снеговик – спортсмен»			

Итоговое занятие «Новый год»

ЯНВАРЬ 2младшая группа

	Содержание организованной образовательной деятельности							
Темы					образовательных областей			
Этапы занятия	Праздничные	Праздничные	«Зима в городе»	«Зима в лесу»	Физическое развитие: упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	перекатывание мяча, в под лазании под препятствие. Социально- коммуникативное развитие:			
храняет равновесие проявляет интерес и	Планируемые результаты : умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.							
Вводная часть	Ходьба и бег между предмет сигналу; парами, с выполнени	ами на носках, пятках, врассыпную ем заданий	с нахождением своего места	в колонне, с остановкой по	ями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в			
ОРУ			С погремушками	С платочками	облегченной одежде.			
Основные виды движений			1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке	Речевое развитие: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Познавательное развитие: продолжать знакомить детей с элементарными правилами пове-			
Подвижные игры			«Птички и птенчики»	«Мыши в кладовой»	дения в детском саду.			
Игры малой по- движности			«Найдем птичку»	«Каравай»	долоком ощу.			

Вводная			На воздухе ходьба и бег в чередова-	На воздухе Ходьба и бег в рассыпную,	
Основные виды движений			Ходьба с перешагиванием через снежные валики (высота 15см) Игровое упражнение «Добеги до снежка» Ходить по ровной	построение в колонну 1. Прыжки через снежный ров (ширина30см) 2. Прокатывания снежного кома 3. Ходить по ровной лыжне ступающим	
Подвижные игры			лыжне ступающим шагом. «Мыши в кладовой» Ходьба скользящим шагом	шагом. «Попади в круг» ходьба с высоким поднима- нием коленей	
Взаимодей- ствие с роди- телями	Консультация «Влияние	утренней гимнастики на физиче	ское состояние ребенка	в течение дня»	
Итоговое занятие			«Зимние горки»		

ФЕВРАЛЬ 2младшая группа

	_ Интеграция						
Темы Этапы заня	«Зима в городе»	«Неделя добрых дел»	«Защитники страны»	Народная культура и традиции «Масленица»	образовательных областей		
ТИЯ	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	<u>Физическое развитие:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные		
новесие при ход	Планируемые : умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой						
Вводная часть	- шенный воспитателем.						
ОРУ	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками	Социально-коммуникативное развитие: продолжать		
Основные ви- ды движений	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки — мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Под лазание под шнур, не касаясь руками пола.	Речевое развитие: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в по-		
Подвижные игры	«Кролики»	«Мой веселый, звонкий мяч»,	«Воробышки и авто- мобиль»	«Птички в гнездыш- ках»	движных играх, поощрять игры, в которых		

Игры малой подвижности	«Ножки отдыхают» Массаж стоп мячами ежиками Развлечение «Игры на опушке»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упражнение «Задуем свечи»	развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Познавательное развитие: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе	
Вводная	ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, бег по кругу	ходьба друг за другом, бег врассыпную	ходьба и бег по кругу	ходьба с высокими но- гами, бег в колонне по одному	
Основные виды движений	Ходьба с перешагиванием через линии Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом	 Метание снежков «Кто дальше» Прыжки на снежный вал (высота 20см) и с него двумя ногами Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом 4. «С кочки на кочку» 	Катание друг друга на санках Прокатывание снежных комьев по снегу Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе 2. Запрыгивание на возвышенность (20см) 3. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом	
игры	«Трамвай» бег врассыпную	ходьба по утрамбованному снегу	«Сбей кеглю снеж- ком» ходьба с расслаблен- ными руками	«Мыши в кладовой» ходьба семенящим шагом	
итоговое за- нятие		«Помощь колобку»	«Папа – лучший друг»		

Взаимодей-	
ствие с роди-	Консультация «Влияние имитации на развитие у детей произвольности в поведении»
телями	

итоговое занятие «Масленица»

МАРТ 2 младшая группа

	Интеграция				
Темы Этапы заня-	«Моя мама»	«Весна»	«Весна»	«В гостях у сказки»	образовательных областей
тия				·	<u>Физическое развитие:</u> продолжать развивать
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	продолжать развивать
Планируемые разаниями воспита отталкивается в положительные вья, умеет дейст	разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятка кругу, с изменением на налу воспитателя	и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч,			
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками	брошенный воспитателем. - Социально- коммуникативное разви- тие: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. - Речевое развитие: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых
Основные ви- ды движений	1Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Про лазание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	1. Ходьба по ограничен поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимнастической стенке	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Про лазание в обруч	
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Лохматый пес»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и ав- томобиль»	
Игры малой подвижности	Дыхательные упраж- нения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай, кто позвал»	Пальчиковая гимна- стика «Семья»	

Вводная	На воздухе ходьба парами, бег врассыпную, построение в шеренгу	На воздухе ходьба и бег по кругу	На воздухе ходьба и бег врассып- ную	На воздухе ходьба по одному, перестроение в пары, бег	помогать детям посред- ством речи взаимодейство- вать и налаживать контак- ты друг с другом
Основные ви- ды движений	 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через линии Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной Ходить по ровной лыжне ступающим 	1. Ходьба с перешагиванием через линии 2. Ходьба по гимнастической скамье, мягкое спрыгивание в конце 3. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом	 Броски и ловля мяча в парах Прыжки с продвижением вперед делать повороты на лыжах переступанием. 	1. Бросание и ловля мяча после удара о землю 2. Проход по дугами, не задевая их 3. делать повороты на лыжах переступанием.	
Подвижные игры	и скользящим ша- гом «Поезд» ходьба «змейкой»	«Береги предмет» бег врассыпную	«Кто где кричит» ходьба с изменением направления	«Найди свой цвет» бег семенящим ша- гом	
итоговое за- нятие	«Мама, солнышко в доме»		«Весенние лужицы»		
Взаимодей- ствие с роди- телями	Ко	нсультация с участием медработн	ника «Влияние питания н	а рост и развитие орга	анизма»

итоговое занятие: «Игрушки»

АПРЕЛЬ 2младшая группа

	Интеграция						
Темы	«Я вырасту здоро- вым»	«Наши космонавты»	«Культура и традиции народов Урала»	«Азбука пожарной безопасности»	образовательных областей		
Этапы заня- тия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Физическое развитие: продолжать развивать разнообразные виды		
храняет равнове соответствующи	Планируемые результаты: 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						
Вводная часть	ваться двумя ногами и правильно призем-ляться в прыжках на месте; закреплять						
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С платочками	умение ползать, ловить мяч, брошенный вос-		
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Под лазание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами .4. Перебрасывание мяча друг другу	1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Про лазание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	мяч, брошенный воспитателем. Социально- коммуникативное развитие: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Речевое развитие: развивать самостоятельность и творчество при		

Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Поймай комара»	«Светофор и автомоби- ли»	«У медведя во бору»	выполнении физических упражнений, в
Игры малой подвижности	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчел- ки»	подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Познавательное развительное развитель
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе	
Вводная	ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя	ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную	ходьба и бег по кругу	ходьба приставным шагом, бег друг за другом	
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамье, спрыгивание на полусогнутые ноги Метание мяча в цель	 Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками Запрыгивание двумя ногами на возвышенность (15см) 	Влезание на наклонную лесенку Метание мешочка от плеча	1. Прыжки в длину с места 2. Бросание и ловля большого мяча в парах	
Подвижные игры	«Лохматый пес» ходьба по линии (равнове- сие)	«С кочки на кочку» ходьба с расслабленными руками	Найди, что спрятано» ходьба по извилистой дорожке	«Найди свой цвет» бег врассыпную	
итоговое за- нятие	«Доктор Айболит»	«Юные космонавты»	«Игры народов Урала»	«Помоги Незнайке	
Взаимодей- ствие с роди- телями	Консультация «Использование естественных препятствий для развития движений и ловкости детей»				

МАЙ 2 младшая группа

	Содержание организованной образовательной деятельности					
Темы	п. п.				образовательных областей	
Этапы заня- тия	«День Победы»	«День Победы»	«Я и моя семья»	«Вот какие мы стали большие»	Физическое развитие: закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в	
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием	
ниями воспитато бросать его двум	еля, может ползать на чет мя руками, бросать его в	ь, сохраняя равновесие, изменяя на вереньках, лазать по лесенке-стр верх 2–3 раза подряд и ловить; пра вательной деятельности, доброже.	емянке, катать мяч в зад ооявляет положительные	цанном направлении, е эмоции при физиче-	через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать	
Вводная часть	1 /	ег змейкой, на носках в чередован я колени; широким шагом, с пер			самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. активность.	
ОРУ	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом	Социально-коммуникативное	
Основные ви- ды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль	развитие: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. Речевое развитие: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми,	
Подвижные игры	«Светофор и автомо- били»	«Мыши в кладовой»	«Поймай комара»	«У медведя во бору»	развивать умение детей общаться спокойно, без крика.	

Игры малой подвижности	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В ле- су»	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Познавательное развитие: развивать диалогическую форму речи. не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе	и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека
Вводная	ходьба и бег по кругу, по сигналу, с выполнением заданий	ходьба с перешагиванием через линии, бег	ходьба «змейкой», бег стайкой	ходьба друг за другом , бег между спортив- ным инвентарем	
Основные виды движений Подвижные игры	1. Перепрыгивание через начерченные на земле линии 2. Бег 30м «Птички в гнездышках» ходьба в колонне	1. Прыжки в длину с места 2. Подъем на 2-3 ступени гимнастической лестницы «Трамвай» бег семенящим шагом	1. Метание мешочка вдаль снизу вверх 2. Прыжки между кеглями «Кто где кричит» ходьба по разным грунтам	1. Влезание на наклонную стенку 2. Проход под дугами, не касаясь их «Птички в гнездышках» ходьба — руки за спи-	
				ной «Дружные ребята»	
Итоговое за- нятие		«День Победы»	«Спортивная семья»		
Взаимодей- ствие с роди- телями	Консультаци	я «Организация физического дос	уга в кругу семьи в летн	ний период»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

		Содержание ој	оганизованной образовате	ельной деятельности		Интеграция
	Темы	«До свидания лето, здрав- ствуй детский сад!»	«Осенняя красота природы»	«Осенняя красота природы»	«Урожай собирай и на зи- му запасай»	образовательных областей Физическое разви- тие:
Этапы з	ванятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	формировать навыки безопасного поведения при выпол-
строитьс самостоя правила	ся в коло ятельно и безопасн	езультаты: владеет основным онну по одному и ориентирова выполняет гигиенические прогости при проведении занятий	ться в пространстве; владе цедуры, соблюдает правил в спортивном зале и на ули	ет умением прокатывать а поведения при их выпо це	мяч в прямом направлении; олнении; знает и соблюдает	нении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры
Вводная	я часть	Ходьба в колонне по од в колонне, врассыпную с высо				коммуникативное развитие:
ОРУ		Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	формировать гигиенические навыки:
Основні ды двих	-	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина — 3м, ширина — 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина — 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с под лазанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками исходное положение — стоя на коленях. 2. Под лазание под шнур не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Под лазание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешаговая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение	умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. Речевое развитие: учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.
Подвиж игры	кные	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огурчик»	«Подарки»	Познавательное раз-

Игры малой подвижности	«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»	витие: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе	
Вводная	Ходьба в колонне по одно- му, бег врассыпную	ходьба за первым и последним, бег в рассыпную	Ходьба в колонне, бег врассыпную	Ходьба по гимнастической скамье, гимнастическому буму, бег врассыпную	
Основные ви- ды движений	обследование уровня развития ОВД 1.Метание мешочка вдаль 2.Бег на скорость 30м	обследования уровня развития ОВД: 1.Прыжки в длину с места 2.Метание мяча в цель	1. Подпрыгивание на двух ногах на месте 2. Ходьба по бров-кам(5м)	1. Прыжки через 6 линий, расположенных на расстоянии 40 см друг другу 2. Метание мешочка вдаль	
Подвижные игры	«Самолеты» ходьба по «извилистой до- рожке»	«Цветные автомобили» Ходьба с расслабленными руками	«Зайцы и волк» Ходьба семенящим шагом	«Пастух и стадо» Ходьба с выполнением дыхательных упражне- ний	
Итоговое заня- тие	«Встреча с осенью»		«На огороде»		
Взаимодей- ствие с родите- лями	Консультация «Собираемся в поход» Поход в осенний лес				

ОКТЯБРЬ (средняя группа)

	Содержание о	рганизованной образоват	ельной деятельности		Интеграция
Темы Этапы заня- тия	«Урожай собирай и на зи- му запасай»	«Бережем свое здоро- вье»	«Мой город - Красно- уфимск»	«Мой город - Красноу- фимск»	образовательных областей Социально-коммуникативное развитие: :рассказывать о
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к
нии направлени	результаты: знает о пользе ут я движения, при ходьбе и бего оре; выразительно и пластичн	е между предметами; умее	г выполнять дыхательные	упражнения при ходьбе на	ежедневному вы- полнению комплек- сов упражнений гимнастики.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изм бруски; ходьба врассыпную, и				Речевое развитие: обсуждать пользу утренней гимнасти-
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	ки в детском саду и
Основные ви- ды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине — присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической 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. Под лазание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Под лазание под шнур (40см) 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)	ки в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. Познавательное развите: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски, разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры,
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огурчик»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	учить готовить ин-

Игры малой подвижности	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «ко- том» как «мыши», чередова- ние с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	вентарь перед нача- лом проведения за- нятий и игр
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе	
Вводная	Ходьба в колонне, бег врас- сыпную с остановкой на сигнал	Ходьба в колонне с разным положение рук, в приседе, в разные стороны, с высоким поднима-	Ходьба врассыпную с выполнением задания (поднять руки, наклониться)	Ходьба в колонне, бег врассыпную с останов-кой на сигнал	
Основные ви- ды движений	 Ходьба по начерченной дорожке (ширина-15см, длина-6м) «Перебрось мяч через шнур» (шнур на высоте вытянутой руки ребенка) 	ны, с высоким подниманием колен 1. Приседание в группировке «Спрятались — показались»» 2. Бег на скорость на расстояние 10м (в командах)	 Подбрасывание мяча двумя руками вверх Перепрыгивание из круга в круг с одной стороны площадки на другую 	 Перепрыгивание на двух ногах через линии, расположенные на расстоянии 40см Ходьба по гимнастической скамье, спрыгивание на две полусогнутые ноги 	
Подвижные игры	«У медведя во бору» Ходьба в колонне	3. Прокатывание боль- шого мяча в «ворота» «Подбрось – поймай» Ходьба в полу приседе	«Лиса в курятнике» Ходьба с разным положе- нием рук	«Птички и кошка» Ходьба семенящим ша- гом	
Итоговое за- нятие	«В поиске волшебных плодов»	«Морское путешествие»		«Город мы большой построим»	
Взаимодей- ствие с роди- телями	Консуль	тация «Значение мелкой му	скулатуры для подготовки д	детей к обучению в школе	»

НОЯБРЬ (средняя группа)

	Содержание	организованной образоват	ельной деятельности		Интеграция
Темы	«Наша Родина - Россия»	«Наша Родина - Россия»	«Поздняя осень на Урале»	Мои права и обязанно- сти»	образовательных областей
Этапы заня- тия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	физическое разви- <u>тие:</u> рассказывать о пользе закаливания,
жением вперёд	акаливающих процедур; соб. и через препятствия, владеет нды «вперёд, назад, кругом»	людает правила безопасност техникой перебрасывания м	ияча с учётом правил безоп	в на двух ногах с продви- асности; знает значение и	приучать детей к обтиранию про- хладной водой. Социально- коммуникативное
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег м движения, высоко поднимая	ежду предметами, на носках колени; бег врассыпную, с о		с изменением направления	развитие: обсуждать пользу
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	закаливания, поощрять речевую актив-
Основные виды ды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	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)	 Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Прыжки через бруски (взмах рук). Ходьба по шнуру (по кругу). Прыжки через бруски. Прыжки через бруски. Прыжки через бруски. 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»	Речевое развитие: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд —
Подвижные	«Самолёты», «Быстрей к	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок»	назад, вверх-вниз

игры	своему флажку»				
Игры малой подвижности	«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»)	
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе	
Вводная	Построение в одну колонну, ходьба по асфальту, бег по дорожкам	Построение в колонну, бег вокруг детского сада	Ходьба по асфальту по солнечной и теневой стороне, бег по дорожкам	Построение в одну ко- лонну, ходьба по ас- фальту, бег по дорожкам	
Основные ви- ды движений	 Прыжки через «ручеек» 40 см Метание мешочка вдаль 	 Прыжки на месте с ноги на ногу Полоса препятствий: Бег 10м 	 Отбивание и ловля большого мяча двумя руками Бег спиной к направлению движения 	1. Перестроение в пары Прыжки через валики (4шт, высота – 15см)	
Подвижные игры	«Зайка серый умывается» Ходьба. «Запряженные лошадки» (прыгалки)	4. Проход по бревну 5.Подъем по гимнастической лестнице на 3 ступени и спуск с нее «Перелет птиц» Ходьба в колонне	«Найди себе пару» Ходьба по извилистой дорожке	«Сбей булаву» Ходьба в полу приседе	
Итоговое за- нятие		«Фестиваль народных игр»	«Листья желтые»	«Мы все умеем, мы знаем»	
Взаимодей- ствие с роди- телями	Пригласить родителей к про	смотру гимнастики для глаз	•	•	

ДЕКАБРЬ (средняя группа)

	Содержание о	рганизованной образоват	ельной деятельности		Интеграция
Темы Этапы заня-	Азбука дорожной безопас- ности»	«Здравствуй, гостья – зима!»	«Мастерская Деда Мороза»	«Новый год»	образовательных областей Физическое разви- тие:
тия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	рассказывать о пользе дыхательных упражнений, при-
стоятельно их в технику безопас взрослым и детя	результаты: владеет техникой ыполняет; умеет задерживать сности при выполнении прыжим Ходьба и бег в колонне по од	дыхание во время выполне ков со скамейки и из обруч	ения ходьбы и бега на повь а в обруч; проявляет иниці	шенной опоре; соблюдает иативу в оказании помощи	учать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.
	ными врассыпную), по гимн врассыпную с нахождением с	астической скамейке. Ходн			<u>Социально-</u> <u>коммуникативное</u>
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	развитие: обсуждать с детьми
Основные ви- ды движений	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	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	1. Ходьба по гимнаст. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгнуть через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Речевое развитие: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Познавательное развитие: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	объединяться в игре со сверстниками

Игры малой подвижности	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе	
Вводная	Ходьба, ставя пятки ближе, носки врозь, бег семенящим шагом	Ходьба по снежным валикам, бег врассыпную	Ходьба по горкам – подъемам – спускам, бег обычный	Ходьба семенящим шагом, бег врассыпную с заданием (заяц, лиса, медведь)	
Основные ви- ды движений	 Перепрыгивание через ров (ширина 50см) Скольжение на ледяной дорожке 	1. Пере лазание через снежный вал, бревно Скольжение на ледяной дорожке	 Прыжки вверх с места с зажатым между коленями снежком (мячик) Ходьба по снежному валику, приставляя пятку одной ноги к носку другой 	 Метание снежков в цель Челночный бег 30с 	
Подвижные игры	Котята и щенята» Ходьба семенящим шагом	«Найди себе пару» Ходьба по сугробам	«Лошадки» Ходьба с имитацией на лыжах	«Подбрось - поймай» Скольжение по ледяной дорожке	
Итоговое за- нятие	«Мы – автолюбители»	«Зимние игры»	«Игрушки в лесу»	«Новый год»	
Взаимодей- ствие с роди- телями	Консультация «Влияние разл	ичных факторов на формиро	ование осанки детей»		

ЯНВАРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
_	Праздничные	Праздничные	«Зима в городе»	«Зима в лесу»	образовательных областей
Темы Этапы заня- тия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	физическое развитие: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверх-
роваться в простумеет её соблюд	результаты: владеет умением гранстве во время ходьбы и бодать; владеет навыком самомас льные движения с учётом хара	ега со сменой ведущего и ссажа, умеет рассказать о п	в разных направлениях; зна ользе ходьбы по ребристой	ет понятие «дистанция» и поверхности босиком; вы-	ности. <u>Социально-</u>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному нием своего места в колонне,	, между предметами на но с остановкой по сигналу; с	сках. Бег между предметами со сменой ведущего, с выпол	и, врассыпную с нахожде- инением заданий	сажа различных частей тела, формиро-
ОРУ			С обручем	Без предметов	вать словарь.
Основные ви- ды движений			1. Под лазание 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»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)	учить правильно, подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Речевое развитие: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Познавательное развитие: формировать умение двигаться в заданном
Подвижные игры			«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	направлении, используя систему отсчёта. учить выполнять движения, отвечаю-
Игры малой			«Путешествие по реке».	«Где спрятано?», «Кто	щие характеру музы-

подвижности	Ходьба по «змейкой» назвал?» по верёвке, по косичке	ки
	На воздухе На воздухе	
Вводная	ходьба в колонне по участку бег по утрамбовая сооружения из с ванному снег га, бег врассыпнул перепрытивание	ene- 60
Основные виды дви движений Подвижные игры	1. Перебрасывание мяча друг другу в парах 2. Прыжки на двух ногах с поворотом на 90гр. 3. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Найди себе пару» скольжение по ледяным дорожкам	шк ми ка и) вая лы- ьзя- нять е
Итоговое за- нятие	«Зима спортивная»	
Взаимодей- ствие с роди- телями	Ознакомить родителей с упражнениями, направленными на Формирование правильной осанки	

ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности							
Темы	«Зима в лесу»	«Неделя добрых дел»	«Защитники страны»	«Народная культура и тра- диции»	образовательных областей Физическое разви-		
Этапы занятия				N	mue:		
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться		
доске, перепрыги	Планируемые результаты: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры						
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с между мячами. Бег врассыпную			явшись за руки. Ходьба и бег	учить готовить и убирать место проведения занятий и игр.		
ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	<u>Речевое развитие:</u>		
Основные виды движений	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. Перебрасывать 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 перешагивание через набивные мячи, высо поднимая колени. 3. Ходьба с перешагивание через рейки лестницы (выс 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м	репрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Речевое развитие: формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. Познавательное развитие: учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверхувнизу		
Подвижные иг- ры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»			
Игры малой подвижности	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с про	«Найди и промолчи»			

	на счёт «три»		движением вправо, влево, вперёд, назад	
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе
Вводная Основные виды	ходьба друг за другом, с высоким подниманием коленей, скользящими шагами 1. Метание снежков (мешочком) в коробку, стоя-	ходьба и бег врассыпную Тег по дорожке с приседанием по сигналу Терги жомую по должной.	ходьба «след в след», бег змейкой 1. «Чья льдинка про скользит дальше?»	подъем на пригорок и спуск с него 1. Спрыгивание со снежного валика
движений	 щую на санках (дети по кругу на расстоянии 3м) 2. Катание на санках с заданиями: «Покажи, как сидеть на санках»; «Скатись в ворота»; «Кто дальше прокатиться» Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. 	 Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. 	 Прокатывание льдинки, скольжение за ней по ледяной дорожке Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). 	(бревна) в круг 2. Прыжки на одной ноге поочередно 3. Подниматься на склон прямо ступанощим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось).
	«Кто ушел» ходьба и бег по извилистой до-	«Снежки» ходьба по разным грунтам	Санный поезд» имитация движений при	«Лошадки» ходьба змейкой
Подвижные игры	рожке		ходьбе на лыжах	
Итоговое занят.	«Игры на опушке»	«Добрые дела Буратино»	«Бравые солдаты»	«Масленица»
Взаимодей- ствие с роди- телями	Консультация «Самоконтроли	ь и самооценка при выполне	ении Физических упражнений	й»

МАРТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности						Интеграция	
Темы	«Моя мама»	«Весна»	«Весна»	«B 1	гостях у сказки»	образовательных областей	
Этапы заня- тия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя		4-я неделя	Социально- коммуникативное развитие: формировать навык	
мяч по заданию «Охотники и зай	Планируемые результаты: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»						
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; кругу); с выполнением задани			а и бег п	арами «Лошадки» (по	правила безопасно- сти при выполне- нии прыжков в	
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками		С лентами	длину с места и че-	
Основные ви- ды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	1. Лазание по наклонной нице, закрепленной за в рейку. 2. Ходьба по гимнастическамейке на носках, рукстороны. 3. Перешагивание через ры (6–8), положенные в линию. 4. Лазание по гимнастичестенке с продвижением во, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастическамейке, перешагивая кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногашнуры	вторую пеской ки в в шну- в одну ческой в впра- пеской через	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики		
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайць	ы»	«Наседка и цыплята»		

Игры малой подвижности	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»	
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе	
Вводная	построение в колонну, восхождение на пригорок и спуск с него, бег по извилистой дорожке с перешагиванием через валик	Ходьба сохраняя равновесие, бег врассыпную	ходьба в колонне по одному, бег с остановкой на сигнал	ходьба по извили- стой дорожке, бег с захлестыванием голе- ни	
Основные виды движений Подвижные игры	1. Метание мешочков вдаль 2. Перелазание через бревно (встать боком, одним махом перенести ногу на другую сторону, опуститься) 3. Проходить на лыжах до 500 метров. «Бездомный заяц» ходьба по извилистой дорожке	 Бег 10м Пере лазание через бревно Бег 10м Проходить на лыжах до 500 метров. «Прятки» семенящий бег с расслабленными руками	Прыжки из круга в круг с одной ноги на другую Перебрасывание большого мяча друг другу с расстояния 2м «Ловушки» ходьба широким шагом	 Метание мешочков в цель поочередно правой и левой рукой от плеча Подъем на лестницу – спуск по скату Подъем по скату – спуск по лестнице «Пастух и стадо» ходьба с потряхиванием расслабленных рук 	
Итоговое за- нятие	«Моя мама лучше всех»		«Весенняя сказка»	«Зайчика избушка»	
Взаимодей- ствие с роди- телями	Буклет «Мой веселый звонки	й мяч»	1	1	

АПРЕЛЬ (средняя группа)

	Содержание организованной образовательной деятельности						
Темы Этапы заня-	«Я вырасту здоровым»	«Наши космонавты»	«Культура и тради- ции народов Урала»	«Азбука пожарной без- опасности»	образовательных областей Физическое разви- тие:		
тия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	рассказывать о пользе дыхательных упражнений по ме-		
ближе»; умеет с гом»; владеет те	Планируемые результаты: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз						
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взяви заданием; с перестроением в				безопасности при метании предметов разными способами		
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	в цель. Речевое развитие:		
Основные ви- ды 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 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. Познавательное развитие: подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Ве-		
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомо- биль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	сёлые лягушата», учить детей воспро- изводить движения		
Игры малой подвижности	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с вы- полнением дыхательных	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмиче-	в творческой форме, развивать вообра- жение		

	упражнений			ской гимнастики	
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе	
Вводная	ходьба в колонне с разным положением рук, бег	бег между лужами, пере- шагивание ручейков	ходьба «змейкой», бег по кругу	ходьба по кругу, бег с высоким подниманием колен	
Основные виды ды движений Подвижные игры	Подпрыгивание на месте на двух ногах Метание мешочка снизу в коробку, стоящую в центре круга (расстояние 2,5-3 м) «Цветные автомобили» ходьба приставным шагом	Отбивание мяча о землю Подбрасывание и ловля мяча Прыжки в длину с места «Птички и кошка» ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой	1. Прыжки боком через линии, начерченные на земле (расстояние 40см) 2. Бросок большого мяча в баскетбольное кольцо «Лошадки» ходьба по извилистой дорожке	 Бросок мешочка от плеча вдаль Пере лазание через бревно «Найди себе пару» семенящий бег с расслабленными руками 	
Итоговое за- нятие	«Веселый праздник здоро- вья»	«Космонавтами мы бу- дем»	«Игры народов Урала»	«Пожарные на учении»	
Взаимодей- ствие с роди- телями	Консультация «Мотивы, побу	ждающие к Самостоятельн	ой двигательной активности	1»	

МАЙ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности								
Темы	«День Победы»	«День Победы»	«Я и моя семья»	«Вот какие мы стали большие»	Интеграция образовательных областей			
Этапы заня- тия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Физическое разви- <u>тие:</u> учить технике зву- кового дыхания во			
Планируемые результаты: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде								
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой веду «Лошадка»	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»						
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	сти во время лазания по гимнастической стенке разны-			
Основные ви- ды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через 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 «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	ния по гимнастической стенке разными способами. Речевое развитие: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Познавательное развитие: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры			

Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»		
Игры малой подвижности	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»		
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе		
Вводная	ходьба в колонне, перестроение в пары, бег	ходьба и бег в парах, прыжки на 2 ногах с продвижением вперед	бег трусцой, ходьба с вы- соким подниманием ко- леней	ходьба в колонне, бег трусцой		
Основные виды движений Подвижные игры	1. Метание мешочка в корзину с расстояния 3м 2. Перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку двумя руками «Прятки» ходьба и бег по извилистой дорожке	Прыжки в длину с места Лазание по гимнастической стенке Подпрыгивание на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны «Мяч через сетку» ходьба вокруг детского сада	Бег на скорость трой- ками Лазание, под лазание по гимнастической стенке, под дугами «Самолеты»	1. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку 2. Подъем на гимнастическую стенку по скату, спуск по наклонной лестнице, приставленной на высоте 50см «Сбей булаву»		
			ходьба обычная	ходьба по лестнице с сохранением равновесия		
Итоговое за- нятие		«День Победы»	«Семейная эстафета»	«Детские воспомина- ния»		
Взаимодей- ствие с роди- телями		Ширма «Играйте вместе с детьми»				

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

	Содержание от	рганизованной образовател	тыной деятельности		TT
Темы	_	«Осенняя красота приро- ды»	«Осенняя красота при- роды»	«Урожай собирай и на зиму запасай»	Интеграция образовательных областей
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Физическое развитие: проводить комплекс закаливающих процедур (воздуш-
Планируемые репоросание, метание прохладной водой своем шкафу); протанцевальных дви выполнении упраж	ные ванны); формировать гигиенические навыки: при- учать детей к мытью рук				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одном бег в колонне, врассыпную с вь	раздеваться, соотюдать по- рядок в своем шкафу Социально-коммуникативное развитие:			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	Побуждать детей к само-
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча	1. Под лазание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешоч-	1. Под лазание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), переходя через кубики, руки на	оценке и оценке действий формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня, Познавательное развитие; формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения

Подвижные иг- ры	«Мышонок»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловушки с ленточка- ми»
Малоподвижные игры	«У кого мяч».	Спокойная ходьба в колон-	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе
Вводная Основные виды движений	Ходьба и бег в колонне. Ходьба приставным шагом 1. диагностика (бег 30м) 2. игровое упражнение «Прокати мяч в ворота»	Ходьба с разным положением рук 1. Диагностика (метание теннисного мяча в цель)	Ходьба и бег в колонне. Ходьба приставным шагом 1. диагностика (прыжки в длину с места и разбега) 2. Броски мяча через волейбольную сетку в парах	Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба с разным положением рук 1. Диагностика (метание мешочка вдаль) 2. отбивание большого мяча о стену и ловля его после удара о землю
Подвижные иг- ры	«У медведя во бору» Игра «Волшебные елочки» (ходьба по следам – пятки внутрь, носки врозь)	«Не оставайся на полу» Ходьба с выполнением ды- хательных упражнений	Уголки» Ходьба семенящим ша- гом	«Кто лучше прыгнет» Ходьба в полу приседе
гие	«Туристический эколога – оздоровительный по- ход»		«Осенний праздник в парке»	
Взаимодействие с родителями		Консультация «С	Собираемся в поход» Похо	од в осенний лес

Октябрь (старшая группа)

	Содержание организованной образовательной деятельности						
	«Урожай собирай и на зиму запасай»	«Бережем свое здоровье	«Мой город - Красноу- фимск»	«Мой город - Красноу- фимск»	Физическое развитие: проводить комплекс		
Этапы	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	закаливающих про- цедур (ножные ван- ны); расширять представление о		
ние, метание); само ся и раздеваться; со ных движений во в	Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.						
Вводная часть	Вводная часть Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.						
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	С султанчиками	1 -		
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание с скамейки на полусогнуты ноги 2. Пере ползание через пр пятствие 3 Метание в горизонтальн цель правой и левой руког 4. Ползание на четверены под лезание под дугу пря и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногач/з шнуры, прямо, боко 3 Броски мяча двумя руками от груди, передачадруг другу из-за головь 4 Хольба по скамейке	1. Про лазание через три об ча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах че препятствие (высота 20 см) прямо, боком а 3. Пере лазание с преодоле препятствия. на 4. Ходьба по скамейке, на б дине порот- перешагивание	1. Ходьба по скамейке на носках в руках верез 2Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки	вость, терпение, дружелюбие). Речевое развитие: обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания, учить следить за чима- стотой спортивного		

Подвижные игры Малоподвижные игры		«Перелет птиц» «Чудо-остров». Танцевальные движения	«Гуси-гуси» «Найди и промолчи»	навису «Мы – весёлые ребята», «Летает-не летает».	Познавательное раз- витие; развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, мячи. Художественно- эстетическое развиты ритмической гимнастик; прово-
Вводная	На воздухе Ходьба в колонне по краю площадки, перестроение в круг	На воздухе Ходьба с ускорением двумя колоннами разными маршрутами	На воздухе Ходьба в колонне, перестроения в звенья		дить игры и упраж- нения под музыку
Основные виды движений	 Прыжки последовательно через валики высотой 10- 	1. Метание вдаль ме-	Эстафета парами	Полоса препятствий:	
Подвижные игры	«Медведи и пчелы» Игра «Волшебные елочки»	«Охотники и зайцы»	Бег с расслабленными руками	 Бег змейкой Подъем и спуск с лестницы 	

		Ходьба змейкой «Течет				
		ручей»		Парный бег		
				Эксперимент «Дыха-		
				ние» (предложить		
				сделать вдох ртом и		
				носом, отметить раз-		
				ницу, сделать вывод,		
				что правильно дышать	,	
				носом)		
Итоговое занятие	«Мы друзья природы»	«Выручаем Айболита»	«Наш веселый стадион»			
Взаимодействие с	Обаунити урарами фузицаам		ATRIANCIA	•		
родителями	Обсудить уровень физического развития ребенка, его подвижность					

НОЯБРЬ (старшая группа)

	W				
Темы	«Наша Родина - Росси	я» «Наша Родина - Россия	«Поздняя осень на Ур ле»	оа- «Мои права и обязанно- сти»	Интеграция образовательных областей
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Физическое развитие:
Планируемые ре на 2х ногах через лого выполняет го одеваться и раздених танцевальны поэтические и мух Вводная часть	рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию про-хладной водой. Социально-коммуникативное разви-тие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения				
ОРУ	Без предметов	однимая колени; бег врассь С обручем С	Скубиками	Парами с палкой	
Основные виды движений	1. Ползание по гимна- стической скамейке на животе, подтягивание	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек	. Под лазание под шнур оком, прямо не касаясь уками пола . Ходьба с мешочком на олове по гимнастической камейке, руки на поясе . Прыжки с места на мат, прыжки на правой и ле-	1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая, мяч справа и слева от себя и ловля двумя	сверстников во время проведения игр Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность, формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. Познавательное развитие; ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл

Подвижные иг- ры	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»	пространственных отно-шений(влево-вправо,		
P	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Наиди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	вверх-вниз). Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование		
Вводная	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе			
Основные виды движений Подвижные игры	Ходьба по краям пло- щадки, бег врассыпную 1. Ходьба и бег по наклонным поверх- ностям, подъем – бегом, спуск – ша- гом 2. Ускоренная ходьба с под лазанием под дуги	Ходьба двумя колоннами против хода, бег 1. Прыжки в длину с места Игровое упражнение «Научись владеть мячом	Ходьба приставными шагами, бег друг за другом 1. Метание вдаль мешочка снизу одной рукой 2. Игровое упражнение «Перебеги с мячом на другую сторону площадки»	Ходьба спиной вперед, бег врассыпную 1. Прыжки в длину с разбега 2. Игровое упражнение «Пас» (футбол)			
	«Удочка» Ходьба в 2-3 колонна- ми за ведущим в любом направлении	«Мышеловка» Ходьба с расслабленны- ми руками	Брось флажок» Ходьба врассыпную	«Пожарные на учении» Ходьба семенящим шагом			
Итоговое заня- тие		«Русские народные иг- ры»	«Осенние листья»	«Справедливая игра»			
Взаимодействие с родителями	Консультация «Мелкая моторика рук и для овладения письмом и ее значимость в уровне развития»						

ДЕКАБРЬ (старшая группа)

	W				
Темы Этапы	«Азбука дорожной без- опасности»	«Здравствуй, гостья – зи- ма!»	«Мастерская Деда Мо- роза»	«Новый год»	Интеграция образовательных областей
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Физическое развитие:
Планируемые рез мостоятельно их в блюдает технику б нии помощи взрос.	рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике A.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предмерую сторону, ходьба в полусывании ног назад. Дыхате	Стрельниковой. <u>Социально-</u>			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	формировать навык роле-
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с перехолом на	2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на лвух ногах	1.Ходьба по гимн. ска- мейке с перекатом мяча по талии	вого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками Речевое развитие: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Познавательное развитие; учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повы-

Манопопримини	«Кто скорее до флажка»	5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) «Охотники и зайцы»	«хитрая лиса»	«Эстафета с рюкзач- ком»	физкультурный инвентарь и оборудование
игры	«Сделай фигуру».	«Летает, не летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	
Вводная	На воздухе ходьба с крестным шагом, бег змейкой 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2. Бег мин	_ ~	на воздухе ходьба «След в след» широким шагом, бег с высоким подниманием колен 1. Перепрыгивание через снежный ров (высота 40 см.) 2. Лазание через	На воздухе ходьба в колонне по одному, бег врассыпную 1. Скольжение на ледяных дорожках 2. Метание снежков вдаль	
Подвижные игры	«Мы веселые ребята» Ходьба скользящим шагом	«С кочки на кочку» ходьба, имитирующая ходьбу на лыжах	«1 уси – леоеди» Хольба «Конькобежны»	«Кто сделает меньше прыжков» ходьба по разным грунтам	
Итоговое занятие	«Эстафета – поезда»	«Новогодняя почта»	«Давайте поиграем»	«Новый год»	
Взаимодействие с родителями		Консультан	ия «Как правильно выбрат	гь лыжи»	

ЯНВАРЬ (старшая группа)

	17				
Темы	Праздничные	Праздничные	«Зима в городе»	«Зима в лесу»	Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Физическое развитие:
тироваться в простри умеет её соблюда выполняет танцевал	ультаты: владеет умением пранстве во время ходьбы и боть; владеет навыком самомальные движения с учётом ха Ходьба и бег между предмес остановкой по сигналу; по	ега со сменой ведущего и н ссажа, умеет рассказать о и рактера музыки, проявляет гами на носках, пятках, вра	в разных направлениях; зна пользе ходьбы по ребристо г интерес к участию в музы ассыпную с нахождением о	ает понятие «дистанция» ой поверхности босиком; икальных играх своего места в колонне, ночный бег	дить оосиком по ребристой поверхности. Речевое развитие: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать сло-
Основные виды движений			1. Под лазание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине — приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Метание вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2.Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Про лазание в обруч правым и левым боком	варь. Социально-коммуникативное развитие: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Познавательное разви-тие; формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта, формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.
Подвижные игры			«Ловля обезьяны»	«Мы веселые ребята»	1 , ,
Малоподвижные игры			«Затейники»	«Найди и промолчи»	Художественно- эстетическое разви- тие: учить выполнять дви-

				жения, отвечающие харак-
				теру музыки
Вводная		На воздухе	На воздухе	
Основные виды движений		Ходьба и бег по скольз- кому и утрамбованному снегу, по дорожке	ходьба с перепрыгива- нием снежных валиков, ходьба врассыпную	
Подвижные Игры		 Упражнение «Нагрузи санки» (метание снежков в санки с коробкой) с горки. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед Ходить на лыжах скользящим шагом. 	ногах по ледяной дорожке 3. Ходить на лыжах	
		«Санный поезд» ходьба след в след семе- нящим шагом	«Снежки» ходьба по извилистой дорожке	
Итоговое занятие	«На санках по горке кру- той»			
Взаимодействие с родителями		Газета «За здоровьем босико	M»	,

ФЕВРАЛЬ (СТАРШАЯ ГРУППА)

	TX				
Темы	«Зима в лесу»	«Неделя добрых дел»	«Защитники страны»	«Народная культура и традиции»	Интеграция образовательных областей
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Физическое развитие: рассказывать о пользе
Планируемые рек выполнению закжением вперёд и выполняет командлями в процессе и	закаливания, приучать детей к обтиранию про- хладной водой. Социально- коммуникативное разви- тие: побуждать детей к				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, зме направления движения, бымин., ходьба с выполнени	самооценке и оценке дей- ствий и поведения сверстников во время игр Речевое развитие:			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музы- ку	обсуждать пользу зака-
Основные виды движений	мелкие кубики 2. Прыжки через скакал- ку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по- пластунски до обозна- ченного места	2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	ливания, поощрять речевую активность. Познавательное развительное; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча
Подвижные иг- ры	«Пустое место»	<u> </u>	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	налу: вперёд – назад, вверх-вниз <i>Художественно-</i>
Мало подвиж-	«Зима»	«На параде».	«Найди и промолчи»,	«Стоп»	эстетическое развитие:

ные игры Вводная	На воздухе ходьба с разным положе-	Ходьба по одному за ведущим с флажком в руках На воздухе прыжки на двух, одной ноге с продвижением вперед, бег	На воздухе Ходьба и бег «след в след»	На воздухе	учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр	
Основные виды движений:	 Прыжки двумя ногами на возвышение из снега (высота 20см) Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок Выполнять повороты на месте и в движении. 	 Катание на санках с заданием: «Покажи, как надо сидеть на санках»; «Скатись в ворота»; «Кто дальше прокатится» Выполнять повороты на месте и в движении. 	 «Чья льдинка про скользит дальше» Спрыгивание со снежного валика в круг, начерченный на снегу Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе 1-2 км. 	 Прокатывание льдинки и скольжение за ней по ледяной дорожке Прыжки на одной ноге поочередно Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе 1-2 км. 		
Подвижные иг- ры:	«Брось мяч в кольцо» ходьба и бег по извили- стой дорожке	«Перебежки» имитация движений при ходьбе на лыжах	«Хитрая лиса» ходьба «змейкой»	«перебежки» бег с расслабленными ру- ками		
Итоговое заня- тие	«Веселье зверят»	«Вежливость Незнайки»	«Добры молодцы»	«Масленица»		
Взаимодействие с родителями	Консультация « Предупрежден ие детского травматизма»					

МАРТ (старшая группа)

	Содержание орга	низованной образователь	ьной деятельности		T
Темы	«Моя мама»	«Весна»	«Весна»	«В гостях у сказ- ки»	-Интеграция образовательных областей
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Физическое развитие: рассказывать о пользе за-
Планируемые рек выполнению зак движением вперёд ние и выполняет к няться ролями в п	каливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социально-коммуникативное разви-тие: создать педагогиче-				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	вость, терпение, друже- любие)
Основные виды движений	двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Про лазание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна	1. Ходьба по гимна- стической скамейке	Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность, формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познавательное развитие; учить двигаться в задан-
Подвижные иг- ры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука	ном направлении по сиг- налу: вперёд – назад,

Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»	вверх-вниз Художественно- эстетическое разви- тие: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Вводная	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе	
	построение в колонну, вос- хождение на пригорок и спуск с него, бег по извили- стой дорожке с перешагива- нием через валики	Ходьба, сохраняя равнове- сие, бег врассыпную	ходьба в колонне по одно- му, бег с остановкой на сигнал	ходьба по извилистой дорожке, бег с захлестыванием голени	
Основные виды движений	1. Метание мешочков вдаль 2. лазание через бревно (встать боком, одним махом перенести ногу на другую сторону, опуститься) 3. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?»	1. Бег 10м 2. лазание через бревно 3. Бег 10м 4. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом»	Прыжки из круга в круг с одной ноги на другую Перебрасывание большого мяча друг другу с расстояния 2м 4. Игры на лыжах. ««Подними», «Догонял-ки».		
Подвижные иг- ры	«Бездомный заяц» ходьба по извилистой дорож- ке	Прятки» семенящий бег с расслаб- ленными руками	Ловушки» ходьба широким шагом	«Пастух и стадо» ходьба с потряхиванием расслабленных рук	
Итоговое занятие	«Моя мама лучше всех»	«Моя мама лучше всех»		«Зайца избушка»	
Взаимодействие	Предложить родителям понаб	людать, как бегает и прыгае	ет ребёнок, сколько времени	и на это тратит. Отмет	ить, любит ли ребёнок ин-

АПРЕЛЬ (старшая группа)

	Содержание организованной образовательной деятельности						
Темы	«Я вырасту здоровым»	«Наши космонавты	«Культура и трад народов Урал		образовательных областей		
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Физическое развитие: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию про-		
дает правила б	Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблю- дает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при кодьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры						
Вводная часть	Вводная Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево						
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С султанчиками	ства(доброту, отзывчивость, терпение, друже-		
Основные виды движе- ний	перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в об- руч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой	опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Про лазание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакал-ку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасыва-		
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловушка с ленточками»	ния мяча друг другу разными способами,		

Малые подвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	учить двигаться в за- данном направлении по сигналу: вперёд — назад, вверх-вниз Художественно- эстетическое развитие: учить правильно подби- рать предметы для сю- жетно-ролевых и подвижных игр
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе	
Вводная	· ·	ходьба с высоким подниманием коленей, деление на 3;4 колонны	ходьба между городками, прыжки на двух ногах через городки	ходьба в колонне по одному, бег врассыпную 1. Челночный бег 5*10м	
Основные виды движе- ний	Игры в городки: • дети делятся на команды, которые чертят город, каждая сторона которого равна бите; • команда договари-	 Прыжки в длину прыжковую яму Игровое упражнение «Отрази волан» 	 Бег 30м на скорость Лазание по гимнастической лестнице по диагонали 	2. Игровое упражнение «Попади в щит»	
Подвижные игры	вается, кто будет строить фигуру «Мяч водящему» свободное завершение	«Затейники» ходьба «змейкой»	«Бездомный заяц» ходьба с высоким подни- манием пяток	«Не оставайся на полу» бег с высоким подниманием колена	
Итоговое за- нятие	«День здоровья»	«Путешествие к различ- ным планетам»	«Игры народов Урала»	«Спичка детям не игруш- ка»	
Взаимодей-	Консультация «Значимость	утренней гимнастики и систе	емное выполнение ее детьм	ии в выходные дни»	

ствие	c	роди-
телям	И	

МАЙ (старшая группа)

	Содержан	ие организованной образовател	ьной деятельности		Интеграция		
Темы	«День Победы»	«День Победы»	«Я и моя семья»	«Вот какие мы стали большие»	образовательных областей		
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Физическое развитие: рассказывать о пользе		
дает правила (техникой пере при ходьбе на	Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет пехникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры Вводная насть Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной впенасть						
ОРУ	Без предметов		С палками	С обручами под музыку	скую ситуацию, при которой дети могут про- явить свои нравственные		
	на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед	качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Познавательное развимие: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур,		
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	перебрасывания мяча друг другу разными спо-		
Игры малой	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше	собами,		

подвижности				будешь»	учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд — назад, вверх-вниз Художественно-эстетическое развитие: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе	
Вводная		5	ходьба и бег с высоким подниманием коленей		
Основные виды дви- жений	 Диагностика Прыжки в длину с места Бег на скорость 30м Строевые упражне- 	1. Диагностика:• Метание мешочка вдаль• Прыжки в длину с	,	ходьба и бег семенящим шагом Бег вокруг здания	
	ния (повороты направо – лево)	разбега 2. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две)		детского сада, 100м • Игра в футбол	
Подвижные игры		1 1	Пронеси мяч, не задев кеглю» бег с изменением направления	«Забрось мяч в кольцо» ходьба строевым шагом	
Итоговое за- нятие	«День Победы»	«День Победы»	«Папа, мама, я — спор- тивная семья»	«Спортивные игры»	
	Организовать родителей и д	етей для подготовки спортивной		овительному сезону	

ствие с ро-		
_		
дителями		

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

	Интеграция				
	«До свидания лето, здравствуй детский	павствуй летский «Осенняя красота при- «Осенняя	«Осенняя красота	«Урожай собирай и на	образовательных областей
Темы	сад!»	роды»	природы»	зиму запасай»	<u>Физическое развитие:</u> проводить комплекс за-
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	каливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиениче-
ным положением вильно выполняю 2мя руками снизу	рук, сохраняют равновесие т все виды основных движ	олонне по 1му с соблюдение на повышенной опоре, ход ений; прыгают на 2х ногах соятельны в организации собанруют их	ьба по скамейке прямо с из обруча в обруч, перебр	мешочком на голове; пра- расывают мяч друг другу.:	ские навыки: приучать детей к мытью рук про- хладной водой после окончания физических упражнений и игр;
Вводная часть	Построение в колонну по на носках, пятках, с разны вперед и забрасыванием и	Социально- коммуникативное разви- тие: Переживают состо яние эмоционального			
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических ска- мейках	С палками	С обручем	двигательной деятельно
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат(через набивные мячи) 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке	1.Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3.Пролезаниев обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове	1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2. Ходьба по наклонной доске и спуск по гимнстенке 3. Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»	комфорта от собственной двигательной деятельно-сти и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам Речевое развитие: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывания мяча, проведении подвижной игры, поощрять речевую активность детей в процести

Подвижные иг- ры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловушка, бери ленту»	«Горелки»	се двигательной активности, обсуждать пользу
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	соблюдения режима дня Познавательное разви- тие; формировать навык ориентировки в про- странстве при перестроениях, смене направления движения
Вводная	На воздухе Ходьба в колонне по краю площадки, бег врассыпную	На воздухе Ходьба приставным ша- гом, бег врассыпную, по- строение в шеренгу	На воздухе Ходьба в колонне по краю площадки, ходьба гимнастическим шагом, бег	На воздухе Ходьба приставным ша- гом, бег врассыпную	
Основные виды движений:	 Диагностика: Бег на скорость 30м. Метание мещочка вдаль 	 Диагностика Прыжки в длину с места Метание в цель 	 Диагностика: Прыжки в длину с разбега Броски меча о стену и ловля его после удара о землю 	 Ходьба и бег по бровкам (расстояние – 6м.) Броски мяча через волейбольную сетку 2 руками в парах 	
Подвижные иг- ры	«Мяч по кругу» Ходьба по стене равновесия	«Мы веселые ребята» Бег с расслабленными ру- ками	«Парный бег» Ходьба по извилистой дорожке	«Мышеловка» Ходьба с выполнением дыхательных упражне- ний	
Итоговое заня- тие	«Туристический эколо- га — оздоровительный поход»	Развлечение «Среди кра- сок природы»			
Взаимодействие с родителями	Ознакомить родителей с У осанки и стопы.	ровнем физического развити	ия и физической подготов	ленности детей. Обратить в	внимание на состояние

ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)

	Содержани	е организованной образова	тельной деятельности		Интеграция
Темы	«Урожай собирай и на	«Бережем свое здоровье»	«Мой город - Красно-		образовательных областей
Этапы	зиму запасай»	«Вережем евое здороввем	уфимск»	фимск»	<u>Физическое развитие:</u> проводить комплекс за-
, ,	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	каливающих процедур (ножные ванны); рас- ширять представление о
бросание, метание но одеваться и раз, стейших танцевали); самостоятельно и при н деваться; соблюдает поря	етствующими возрасту основнебольшой помощи выполняем искор, проявля ритмической гимн.; выражаем настики под музыку.	ет гигиенические и закалив иет активность при участии	ающие процедуры; аккурат-	важных компонентах ЗОЖ (движение, солн- це, воздух). Социально- коммуникативное раз-
Вводная часть		е по одному и по 2, ходьба и б рот в другую сторону, ходьба		иин. с перешагиванием через довании, на внешних сторо-	<u>витие:</u> _создать педаго- гическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нрав-
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками (под музыку)	ственные качества (доброту, отзывчивость, терпение дружелюбие)
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, под лазание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым коленями 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Лазание по гимн стенке	1. Про лазание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. лазание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, с на середине поворот, перешагнуть через мяч	1. Ходьба по узкой скамейке 2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, вис	терпение, дружелюбие). Речевое развитие: обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, мя-
Подвижные иг- ры	«Удочка»	«Жмурки»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	чи. <u>Художественно-</u>

игры Малопо- движные	«Съедобное – не съе- добное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	эстетическое разви- тие: учить следить за чистотой спортивного инвентаря, продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку	
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздух		
Вводная Основные виды движений	Ходьба в колонне, бег по травяному покрову 1. Метание мешочка вдаль 2. Игровое упражнение «Научись владеть мячом» 3. Прыжки через песчаный валик (высота – 20см) «Голова и хвост дракона» Ходьба «Найди листья с разных деревьев»	Ходьба в колонне, бег врассыпную с остановкой на сигнал 1. Метание мешочка вдаль до отметки: • Красный флажок - 6м • Синий - 7м • Зеленый – 8м 2. Ходьба и бег по бровкам (расстояние 7 м) «Встречные перебежки» Ходьба с разным положением рук	Ходьба в колонне, бег по опавшим листьям Ориентирование на участке 1. Ходьба до указанного места, где спрятана «карта» 2. Выполнение заданий, указанных в «карте» «Найди себе пару» Свободное завершение дыхательных упражнений	Ходьба и бег по травяному покрытию 1. Прыжки в длину с места 2. Игровое упражнение «Прокати мяч в ворота» «Наседка и цыплята» Эксперимент «Дыхание»		
Подвижные иг- ры:						
Итоговое заня- тие	«Зайцы в огороде»	«Чистота для здоровья нам нужна»		Развлечение «Мой город родной»		
Взаимодействие с родителями	Турпоход в лес «Осенние гуляния»					

НОЯБРЬ (подготовительная группа)

	Содержан	ие организованной образователь	ьной деятельности		Интеграция	
Темы Этапы	«Наша Родина - Рос- сия»	«Наша Родина - Россия»	«Поздняя осень на Урале»	«Мои права и обязан- ности»	образовательных областей Физическое разви- тие:	
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	рассказывать о пользе закалива- ния, приучать де-	
ногах через препя гигиенические про ся; соблюдает пор во время ритмиче	тствие, лазание с преодоле оцедуры (моет руки прохла ядок в своем шкафу); проя ской гимн.; выражает поло	ствующими возрасту основными д нием препятствия); самостоятельн адной водой после окончания физи вляет активность при участии в п/ жительные эмоции (радость, удово пражнений ритмической гимнасти	о и при небольшой помоциеских упр. и игр; аккурати, выполнении простейши ольствие), слушая поэтиче	ци взрослого выполняет гно одеваться и раздевать- х танцевальных движений	тей к обтиранию прохладной водой Социально- коммуникативное разви- тобуждать детей к самооценн	
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал					
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой	сверстников во время проведения игр	
Основные виды движений	1. Прыжки через скамей- ку 2.Ведение мяча с про- движением вперед 3. Ползание на четве- реньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной дос- ке	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	1.лазание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	игр Речевое развитие: обсуждать польз закаливания, по- ощрять речевую активность. Познавательное развитие: ориентироваться в окру жающем прострастве, понимать смысл простран- ственных отноше ний(влево-вправо	
Подвижные иг- ры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»	вверх-вниз), формировать	

игры малой по- движности	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. Художественно-эстемическое развитие: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
-----------------------------	------------------------------------	-------------	-----------------------	---------------------------------	--

	На воздух	На воздухе	На воздухе	На воздухе
Вводная	ходьба с имитацией повадок животных, бег семенящим шагом	ходьба в 1;2 колоннах, бег трусцой	Ходьба семенящим шагом, бег змейкой	ходьба с высоким под- ниманием колен, бег врассыпную
Основные виды движений:	1. Игры – эстафеты «Кто дальше прыгнет?», «Кто быстрее бегает?»	 Ходьба по бровкам, разновысотным возвышенностям Перепрыгивание через бревно Запрыгивание на бордюр 2 ногами (высота 20см) 	1. Ходьба по гим- настической ска- мейке навстречу друг другу, на середине встре- титься – разой- тись 2. Прыжки на од-	 Метание снежков в цель Прыжки на 2 ногах через снежный ров (ширина 50см)
Подвижные иг- ры	«Лиса и зайцы» свободное завершение	«Охотники и звери» ходьба змейкой «течет ручеек»	ной ноге через начерченные на снегу линии (5шт., расстояние 6 40см» «Мяч водящему» ходьба по разным грунтам	«Ловля обезьян» ходьба скользящим ша-
Итоговое заня-		«Русские забавы»	Развлечение «Осень,	гом «Я и мои друзья»
тие Взаимодействие с родителями	Консультация «Значение у	уровня развития мелкой моторики	красивая пора» рук для овладения письмо	м» Ширма с пальчиковыми играми

ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)

	Содержание организованной образовательной деятельности					
Темы	«Азбука дорожной безопасности»	«Здравствуй, гостья – зи- ма!»	«Мастерская Деда Мо- роза»	«Новый год»	Интеграция образовательных областей	
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Физическое развитие: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к	
стоятельно их выпо	Планируемые результаты: 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					
Вводная часть	по кругу, бег змейкой, п	перестроение в круг, в две, в тро диагонали, на носках, пятках, однимая колени. Дыхательные у	в чередовании с ходьбой,	раво, влево, ходьба и бег с изменением направле-	Социально- коммуникативное разви- тие: _формировать навык	
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	ролевого поведения при проведении игр и умение	
Основные виды движений	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3 Метание набивного мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5—6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокамодна нога в середине)	1. Лазание по гимнастической стенке разноменным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1.Ходьба по гимн скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине	объединяться в игре со сверстниками Речевое развитие: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Познавательное развитие: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Художественно-	
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»	эстетическое развитие:	
Малоподвижные	«Фигуры».	«Тише едешь, дальше бу-	«Найди и промолчи»	«Подарки»	Следить за опрятностью своей физкультурной	

игры		дешь».			формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе	
Вводная	ходьба с имитацией по- вадок животных, бег семенящим шагом	ходьба в 1;2 колоннах, бег трусцой	Ходьба семенящим шагом, бег змейкой	ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную	
Основные виды Движений	1. Игры – эста- феты «Кто дальше прыг- нет?», «Кто быстрее бега- ет?»	 Ходьба по бровкам, разновысотным возвышенностям Перепрыгивание через бревно Запрыгивание на бордюр 2 ногами (высота 20см) 	1. Ходьба по гим- настической ска- мейке навстречу друг другу, на середине встре- титься – разой- тись 2. Прыжки на од- ной ноге через начерченные на снегу линии 5шт., расстояние 40см	Метание снежков в цель Прыжки на 2 ногах через снежный ров (ширина 50см)	
Подвижные игры	«Лиса и зайцы» свободное завершение	«Охотники и звери» ходьба змейкой «течет ручеек	«Мяч водящему» ходьба по разным грун- там	«Ловля обезьян» ходьба скользящим шагом	
Итоговое занятие	«Уважайте светофор»	«Давайте поздороваемся»	Развлечение «Ново- годнее спортивно — оздоровительное шоу»	«Новый год»	
Взаимодействие с родителями		Консультаци	ия «Как правильно выбрат	ь лыжи»	•

ЯНВАРЬ (подготовительная группа)

	Интеграция						
Темы	Праздничные	Праздничные	«Зима в городе»	«Зима в лесу»	образовательных областей		
	праздничные	праздничные			Физическое развитие:		
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком		
Планируемые ре роваться в простр обруча, прыжки в мощи взрослого в аккуратно одевать	по ребристой поверхно- сти. Социально- коммуникативное разви-						
			с к участию в музыкальных і		<u>тие:</u> обсуждать пользу массажа и самомассажа		
Вводная часть	Построение в колонну, по кругу, бег змейкой, по ди движения, высоко подним	формировать словарь. Речевое развитие: формировать умение					
ОРУ			С гирями	С султанчиками под му- зыку	владеть способом ролевого поведения в игре и		
Основные виды движений			1.лазание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4.Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. лазание в обруч правым и левым боком	считаться с интересами товарищей. Познавательное развитие; формировать умение двигаться в указанном направлении, используя систему отсчёта. Художественно- эстемическое развитие: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки, учить пра-		
Подвижные иг-			«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	вильно подбирать пред-		

ры			меты для сюжетно-
игры малой по- цвижности	«Затейники»	«Две ладошки» музы- кальные	ролевых и подвижных игр
Вводная	На воздухе ходьба спортивным шагом, бег трусцой 1. Метание снежков в корзину, стоящую в центре круга (расстояние 3м)	На воздухе ходьба в колонне, бег обычный 1. Скольжение по ледяной дорожке с приземлением на правый, левый бок	
Основные виды цвижений	 Перепрыгивание через снежный вал (высота 20см) Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 	в группировке сбоку 2. Спрыгивание со снежного вала в круг, начерченный на земле 3. Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне,	
Подвижные иг- ры	«Два мороза» бег семенящим шагом	заложив руки за спину «Снежки» ходьба по извилистой дорожке	
Итоговое заня- гие	«Зимние забавы»		
Взаимодействие с родителями	Буклет «Я здоровье берегу, сам себе	я помогу»	1

ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция			
Темы Этапы	«Зима в лесу»	«Неделя добрых дел»	«Защитники страны»	«Народная культура и традиции»	образовательных областей <u>Физическое развитие:</u> рассказывать о пользе за-			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	каливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.			
Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила и поведения свер ников во время игр Речевое развитие:								
Вводная часть	нением направления движ	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий						
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	формировать навыки безопасного поведения во время проведения закали-			
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание пластунским способом до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	1. Ходьба по гимнастич скамейке с ме- шочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимна- стической стенке	время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами, учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд — назад, вверх-вниз Художественно- учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр			

Подвижные иг- ры	«Ключи»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»	
Вводная Основные виды движений Подвижные иг-ры	На воздухе ходьба в колонне, бег трусцой «Взятие снежной крепости» 1. Ходьба «След в след» 2. Метание в крепость снежками (мешочками) 3. Прыжки через ров 4. Ходьба приставным шагом через валы 5. Ходьба на лыжах. Ходить попеременным двушажным ходом (с палками).	На воздухе ходьба, перестроение в тройки, бег 1. Скольжение по ледяным дорожкам с приземлением в круг, нарисованный справа и слева от дорожки 2. Метание снежков в коробку, стоящую на движущихся санках 3. Ходьба на лыжах. Ходить попеременным двушажным ходом (с палками).	На воздухе ходьба и бег вокруг деревьев, валов, снежных построек 1. Скольжение по ледяным дорожкам «Не сломай снежок» 2. «Чья льдинка дальше про скользит» 3. Ходьба на лыжах. Ходить попеременным двушажным ходом (с палками).	на воздухе ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную 1. Скольжение по ледяным дорожкам с преодолением препятствий 2. Ходьба на лыжах. Ходить попеременным двушажным ходом (с палками).	
	«Мы веселые ребята» свободное завершение	«Мы веселые ребята» ходьба по рыхлому снегу	«Два мороза» ходьба по утрамбован- ному снегу	«Кот и мыши» бег семенящим ша- гом	
Итоговое заня- тие	«Зимушка – зима!»	«Саночки, снежинки, лыжи и коньки»	Развлечение «23 фев- раля»	«Масленица»	

Взаимодействие	e
с родителями	

Буклет «Что делать, если у ребенка плоскостопие»

МАРТ (подготовительная группа)

	Содержание организованной образовательной деятельности					
Темы	«Моя мама»	«Весна»	«Весна»	«В гостях у сказки»	образовательных областей Физическое развитие:	
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.	
Планируемые к выполнению зак движением вперёд чение и выполняет меняться ролями в	Социально- коммуникативное разви- тие: создать педагоги- ческую ситуацию, при которой дети могут про- явить свои нравственные качества (доброту, от-					
Вводная часть	Вводная часть Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы					
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под му- зыку	ливания, поощрять речевую активность. <i>Познавательное разви-</i>	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по ска-	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	<i>тие</i> ; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих	

Подвижные иг-	разными способами «Горелки»	через шнур «Пожарные на учении»	мейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	«Караси и щука	сигналу: вперёд — назад, вверх-вниз <u>Художественно-</u> <u>эстетическое развитие:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых
ры Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слыш- но»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	и подвижных игр
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе	
Вводная	ходьба, бег в одной, двух колоннах «Грачи прилетели»	ходьба строевым шагом по периметру площадки, бег	ходьба, бег в трех колоннах 1. Запрыгивание на	ходьба друг за другом. Бег врассыпную	
Основные виды движений Подвижные игры	 Кодьба, бег врассыпную с имитацией движений птиц «Грачи прилетают через реки, моря» (прыжки в длину) «Перелет через горы» (подъем и спуск по лестнице) «Пролет по ущелью» (ходьба по бровкам) Проходить на лыжах 600 метров в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты пересту- 	 Лазание по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет по диагонали Бег вокруг здания детского сада с перепрыгиванием луж Проходить на лыжах 600 метров в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. 	 Запрыгивание на бордюр 20см на двух ногах Висение на турнике, подтягивание на руках Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить, на лыжах «Ловушки с мячом» 	Полоса препятствий: Бег 30м Проход по песчаной дорожке Подъем и спуск по «Лестнице равновесия» Под лазание под дуги «Лягушки и цапли» ходьба в полу приседе	

	панием в движении. «Перелет птиц» свободное завершение	«Лиса в курятнике» построение в шеренгу, повороты по команде	построение в шеренгу, перестроение в две шеренги		
Итоговое заня- тие	«Мама, милая мама»		«Весна, весна, на чем пришла?»	«Заколдованный за- мок»	
Взаимодействие с родителями	«Школа здоровья - игры с мячом» консультация				

АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					_ Интеграция
Темы Этапы	«Я вырасту здоро- вым»	«Наши космонавты»	«Культура и традиции народов Урала»	«Азбука пожарной безопасности»	образовательных областей Физическое развитие:
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	рассказывать о пользе за- каливания, приучать де- тей к обтиранию про- хладной водой.
продвижением впезначение и выполн	ерёд и через препятствия няет команды «вперёд, на ями в процессе игры	ет о пользе за соблюдает правила безопаснос, владеет техникой перебрасыв азад, кругом» при ходьбе на по	сти при выполнении пры вания мяча с учётом прави вышенной опоре; умеет о	ил безопасности; знает соблюдать правила иг-	Социально- коммуникативное разви- тие: _создать педагогиче- скую ситуацию, при ко- торой дети могут про- явить свои нравственные качества(доброту, отзыв-
ОРУ		оны; по сигналу притоп, бег зм С обручем			чивость, терпение, дружелюбие)
Основные виды движений	1. Ходьба по гимна- стической скамейке с передачей мяча перед	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с	1. Ходьба по гимна- стической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя ру- ками. 3. Лазанье по гимна- стической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Познавательное развитие; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами, учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд — назад, вверх-вниз
Подвижные иг- ры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловушка с ленточ- ками	<u>Художественно-</u> эстетическое развитие:

Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе	
	_	_	бег трусцой между сна-	ходьба на носках с	
Вводная	ходьба по ступеням гимнастической стен- ки, бег	ходьба с выпадами, бег трусцой	рядами, ходьба друг за другом	разным положением рук, бег	
	,	1. Метание набивного	1. Бег 30м со старта	1. Метание мяча	
Основные виды движений	 Метание ме- шочков вдаль из-за плеча од- ной рукой Прыжки через гимнастиче- скую скамью прямо и боком 	мяча вдаль до игрушки на расстоянии 2-5м 2. Игровое упражнение «Попади в щит»	и с ходу 2. Прыжки в длину с разбега	в цель 2. Игровое упражнение «Пас»	
Подвижные иг- ры	«Чье звено быстрее соберется» ходьба по разным грунтам	«Поменяйся местами» строевые упражнения	«Круговая лапта» ходьба, приставляя пят- ку одной ноги к носку другой	«Футбол» свободное заверше- ние	
Итоговое заня- тие	«Хочешь быть здоро- вым?»	«Парная космическая эс- тафета»	«Спортивные тради- ции»	«Кошкин дом»	
Взаимодействие с родителями	Буклет «Игры и упражнения с нестандартным оборудованием»				

МАЙ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					_ Интеграция
Темы	«День Победы»	«День Победы»	«Я и моя семья»	«Вот какие мы ста- ли большие»	образовательных областей
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	ли оольшие» 4-я неделя	физическое развитие: рассказывать о пользе закаливания, при- учать детей к обтиранию прохладной во-
Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					
Вводная часть			ередовании с ходьбой, с изменение с перекатом с пятки на носок, на		цию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, от-
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под му- зыку	зывчивость, терпение, дружелюбие) <i>Речевое развитие:</i>
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4.Лазание по гимнастической стенке	обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Познавательное развитие: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами, учить двигаться в за-
Подвижные иг- ры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	данном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Малоподвижные	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- даль-	

игры				ше будешь»	Художественно- эстетическое разви- тие: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
	На воздухе	На воздухе	На воздухе	На воздухе	
Вводная	ходьба и бег двумя колоннами друг про- тив друга	ходьба по бровкам с раз- ным положением рук	ходьба и бег с высоким подни- манием колен	ходьба и бег с захлестыванием голени	
Основные виды движений	Диагностика: 1. Бег на скорость 30м 2. Метание в цель	Диагностика: Прыжки в длину с места Метания вдаль	 1. Диагностика • Прыжки в длину с разбега 2. «Школа мяча» • Удар мяча о стену броском из-за спины 	 Прыжки на двух ногах через линию боком Ведение и бросок мяча в баскетбольное кольцо 	
Подвижные иг- ры	«Городки» свободное заверше- ние	«Бадминтон» свободное завершение	«Футбол» свободное завершение	«Баскетбол» свободное заверше- ние	
Итоговое заня- тие		«День Победы»	«Сто затей для ста друзей»	«Какие мы стали большие»	
Взаимодействие с родителями	Конкурс семейных газет «Мы со спортом дружим»				

2.2. Особенности взаимодействия педагогов с семьями воспитанников

Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте. (Φ 3 «Об образовании в $P\Phi$ »).

В основе взаимодействия детского сада и семьи лежит сотрудничество, т.е. совместное определение целей деятельности, совместное планирование предстоящей работы, совместное распределение сил, средств, предмета деятельности по времени в соответствии с возможностями каждого участника, совместный контроль и оценка результатов работы, а затем и прогнозирование новых целей, задач и результатов. Сотрудничество педагогов и родителей предполагает равенство позиций партнеров, уважительное отношение друг к другу взаимодействующих сторон с учетом их индивидуальных возможностей и способностей. Сотрудничество предполагает не только взаимные действия, но и взаимопонимание, взаимовлияние.

Важнейшим способом реализации сотрудничества педагогов и родителей является организация нашей совместной деятельности, в которой родители – не пассивные наблюдатели, а активные участники образовательного процесса, т.е. родители включены в деятельность детского сада.

При организации образовательного процесса учтены принципы взаимодействия детского сада и семьи, описание которых представлены в Основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ детский сад 6.

Основные формы взаимодействия с родителями:

- -консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье
- так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья
 - привлечение к проведению совместных спортивных мероприятий

2.3. Педагогическая диагностика личностных образовательных результатов детей

Реализация программы предполагает **оценку индивидуального развития детей**. Такая оценка осуществляется по методике Верещагиной Н.Е..

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики - таблицы педагогической диагностики позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка и представляет собой описание тех проблемных ситуаций, вопросов, поручений, ситуаций наблюдения, которые вы используете для определения уровня сформированное ребенка того или иною параметра оценки.

Основные диагностические методы педагога образовательной организации - наблюдение Формы проведения педагогической диагностики:

- индивидуальная;
- подгрупповая;
- групповая.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения образовательных задач:

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

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

Музыкальный зал совмещенный с физкультурным - 76,6 кв.м

Музыкальный центр -1 шт., микрофоны, DWD - проигрыватель, пианино, телевизор, ноутбук -1 шт., проектор - 1 шт., экран 1 шт.

Бадминтон - 8 шт., гантели – 58 шт., гимнастические доски – 3 шт., гимнастические палки – 22 шт., доска ребристая – 2 шт., доски с зацепами – 2 шт., дуги для подлезания – 2 шт., зеркало - 3 шт., кегли - 56 шт., кольцеброс - 2 шт., ленточки - 20 шт., летающие тарелки - 4 шт., лыжи 25 пар и 25 ботинок, массажные коврики - 4 шт., маты - 4 шт., мячи большие диаметр 20 см. - 27 шт., мячи маленькие диаметром 7см. - 21 шт., 9 см. - 24 шт., мячи массажные - 18 шт., мячи прыгуны - 4 шт., набор «Бокс» - 1 шт., обручи - 27 шт., платочки - 25 шт., погремушки - 30 шт., скакалки - 21 шт., скамейки - 5 шт., степы - 21 шт., султанчики - 30 шт., хоккейный набор - 2 шт., шведская стенка 3 пролета, тоннели - 2 шт., футбольные ворота - 2шт.

Организации музыкальной и досуговой деятельности. Организация деятельности по взаимодействию с родителями воспитанни-

3.2. Методическое обеспечение

МБДОУ детский сад обеспечен достаточным количеством программно-методической литературой, демонстрационным и раздаточным материалом. С вступлением в силу ФГОС ДО учебнометодический комплект, рекомендованный авторами Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой Н.Е.) обновляется по образовательным областям (модулям):

Перечень методических пособий			Перечень наглядно-дидактических пособий		
	Образовательная область (модуль) «Физическое развитие»				
1.	Борисова М. М. Малоподвижные игры	1.	Спортивный инвентарь. Мир в картинках. Наглядно-		
	и игровые упражнения. Для		дидактическое пособие (3-7 лет).		
2.	занятий с детьми 3-7 лет М.: Мозаи-	2.	Спортивный инвентарь. Альбом для рассматривания.		
	ка-синтез, 2016.	3.	Виды спорта. Альбом для рассматривания.		
3.	Пензулаева Л. И. Физическая культура	4.	Зимние виды спорта. Рассказы по картинкам. Нагляд-		
	в детском саду: Младшая группа (3-4		но-дидактическое пособие.		
	года) М.: Мозаика-синтез, 2016.	5.	Зимние виды спорта. Альбом для рассматривания.		
4.	Пензулаева Л. И. Физическая культура	6.	Олимпиада 2014. Альбом для рассматривания.		
	в детском саду: Средняя	7.	Пароолимпиада 2014. Альбом для рассматривания.		
5.	группа (4–5 лет) М.: Мозаика-синтез,	8.	Юные спортсмены. Альбом для рассматривания.		
	2014.	9.	Летние виды спорта. Альбом для рассматривания.		
6.	Пензулаева Л. И. Физическая культура	10.	Мы спортсмены. Альбом для рассматривания.		
	в детском саду: Старшая	11.	Лыжный спорт. Альбом для рассматривания.		
7.	группа (5-6 лет) М.: Мозаика-синтез,	12.	Спорт. Альбом для рассматривания.		
	2014.	13.	Футбол. Альбом для рассматривания.		
8.	Пензулаева Л. И. Физическая культура	14.	Тхеквиндо. Альбом для рассматривания.		
	в детском саду: Подготовительная к	15.	Спортивная гимнастика. Альбом для рассматривания.		
	школе группа (6–7 лет) М.: Мозаика-	16.	Хоккей. Альбом для рассматривания.		
			99		

- синтез, 2014.
- 9. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет. М.: Мозаикасинтез, 2016.
- 10. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр, М.: Мозаика-синтез, 2015.
- 17. Борьба. Альбом для рассматривания.
- 18. Тематический словарь в картинках. Я и мое тело: Тело человека (части тела).
- 19. Тематический словарь в картинках. Я и мое тело: Органы чувств человека.
- 20. Если малыш поранился. Демонстрационный материал для занятий в группах детских садов и индивидуально.
- 21. Строение тела. Плакат.
- 22. Валеология или здоровый малыш. Кожа, питание, сон. Гигиена и хорошее здоровье.
- 23. Мой организм. Дидактические карточки.
- 24. Предметы гигиены. Альбом для рассматривания.
- 25. Здоровое питание. Альбом для рассматривания.
- 26. Малыши-крепыши. Альбом для рассматривания.
- 27. Осторожно болезнетворные микробы. Альбом для рассматривания.
- 28. Азбука чистоты. Альбом для рассматривания.
- 29. Одежда для детей по сезонам. Альбом для рассматривания
- 30. О пользе витаминов. Альбом для рассматривания.
- 31. Правильная осанка. Альбом для рассматривания.
- 32. Расти сильным. Альбом для рассматривания.
- 33. Игровой дидактический материал Малыши-крепыши. Физкультура, закаливание, здоровый образ жизни.
- 34. Игровой дидактический материал Малыши-крепыши. Физкультура, закаливание, здоровый образ жизни.
- 35. Игровой дидактический материал Малыши-крепыши. Физкультура, закаливание, здоровый образ жизни.
- 36. Одежда по видам деятельности. Альбом для рассматривания.
- 37. Азбука здоровья. Альбом для рассматривания.

3.3. Режим двигательной активности в МАДОУ детский сад 6

№	Содержание	Периодичность
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно
2.	Подвижные игры (включая подвижные игры	Ежедневно во время прогулки или в по-
	народов Урала) и физические упражнения	мещении
3.	Оздоровительный бег (по Ю.Ф.Змановскому)	Ежедневно в конце прогулки
4.	Непосредственно образовательная деятель-	3 раза в неделю (2 раза в неделю в зале\.
	ность по физическому развитию детей	1 раз в неделю на улице)
5.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
6.	Спортивный праздник	2 раза в год
7.	День здоровья	1 раз в квартал

3.4 Расписание непосредственно образовательной деятельности детей 3-7 года жизни

	Младшая группа (от 3 до 4 лет) «Мишутка»	Средняя группа (от 4 до 5 лет) «Почемучки»	Старшая группа (от 5 до 6 лет) «Колобок»	Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) «Радуга»
ПОНЕДЕЛЬНИК	09.00-09.15	09.35-09.55	10.05-10.30	10.40-11.10
				Двигательная активность
	(физическая культура)	(физическая культура)	(физическая культура)	(физическая культура)
ВТОРНИК	10.50-11.05	11.15-11.35		
	Двигательная активность (физическая культура на улице)	Двигательная активность (физическая культура на улице)		
СРЕДА			<u>09.55-10.20</u>	<u>11.40-12.10</u>
			Двигательная активность	Двигательная активность
			(физическая культура)	(физическая культура на улице)
ЧЕТВЕРГ	<u>09.30-09.45</u>	<u>09.55-10.15</u>	<u>11.20-11.45</u>	<u>10.25-10.55</u>
	Двигательная активность	Двигательная активность	Двигательная активность	Двигательная активность
	(физическая культура)	(физическая культура)	(физическая культура на улице)	(физическая культура)
			<u>15.40-16.05</u>	
			Изобразительная деятель-	
			ность	
			(лепка/аппликация)	

Физкультурный досуг — организованная форма активного отдыха детей, проводится 1 раз в месяц, начиная со средней группы, в вечернее время (16-17 часов), в дни, когда нет физкультурных занятий. Физкультурные досуги проводятся как на воздухе, так и в помещении. Длительность досуга в средней группе – 20 минут, в старшей группе — 25-30 минут, в подготовительной группе — до 40 минут. Физкультурные досуги базируются на знакомых детям физических упражнениях, играх, разучиваемых на физкультурных занятиях, прогулках.

Физкультурные досуги

Месяц	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя
Сентябрь	«Встреча с осенью»	«Осенний праздник»	«Осенние забавы»
Октябрь	«В поиске волшебных	«Выручаем Айболита»	«Мой город родной»
	плодов»		
Ноябрь	«Фестиваль народных	«Праздник русских народ-	«Осень, осень»
	игр»	ных игр»	
Декабрь	«Мы – автолюбители»	«Новогодняя почта»	«Мы мороза не боимся»
Январь			«Зимние забавы»
Февраль	«Зимние развлечение»	«Вежливость Незнайки»	«23 февраля»
Март	«Моя мама лучше всех»	«Весеннее солнышко»	«Весна, весна на чем при-
			шла?»
Апрель	«Веселый праздник здо-	«Путешествия к разноцвет-	«Спортивные традиции»
	ровья»	ным планетам»	
Май	«День Победы»	«День Победы»	«Сто затей для ста друзей»

Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей. В течение года проводятся 2 физкультурных праздника (зимний и летний) продолжительностью 45 минут в средней группе, до 1 часа в старшей и в подготовительной группе.

Спортивные праздники

	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Зимний праздник	Зимние игры	На саночках по гор-	Саночки, снежинки, лыжи и
		ке крутой.	коньки
Летний праздник	Мы встречаем вме-	Веселые старты	Лето красное пришло!
	сте лето!		

Традицией нашего детского сада стало ежегодное проведение Дня здоровья. День здоровья – это такая форма активного отдыха детей, когда режим дня наполняется разными играми, упражнениями, увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе.

Утренняя гимнастика, которая проводится ежедневно по утрам, является одним из компонентов двигательного режима. Она способствует повышению функционального состояния и работоспособности детского организма, развитию моторики, формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия. Продолжительность утренней гимнастики во второй младшей группе – 5-6 минут, в средней группе – 6-8 минут, в старшей группе – 8-10 минут, в подготовительной группе - 10-12 минут.

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию коорди-

нации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 10 мин. - 1-я младшая группа

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

1,5 мин. - 1-я младшая группа

2 мин. 2-я младшая группа,

3 мин. - средняя группа,

4 мин. - старшая группа,

5 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть

(обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

8 мин. - 1-я младшая группа,

11 мин. - 2-я младшая группа,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - 1-я, 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенний - летний период и ее снижение в осеннем - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. - 1-я младшая группа,

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

9 мин. - 1-я младшая группа,

13,5 мин. - 2-я младшая группа,

18 мин. - средняя группа,

3.6. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды по физическому развитию

Ключевым элементом обеспечивающей системы дошкольного образовательного учреждения является предметно-развивающая среда группы, которая выстраивается в соответствии с ФГОС ДО.

«Предметно-развивающая среда» - система материальных объектов и средств деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика в соответствии с требованиями основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Описание требований к развивающей предметно-пространственной среде группы и прогулочного участка представлены в Основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ детский сад 6.

Развивающие и	Развивающие центры группового помещения				
Наименование центра	Задачи центра	Игровое оборудование центра			
Центр физического	1. Обеспечение условий для раз-	Книги, альбомы по вале логии,			
развития	вития познавательных и творческих	гигиене, основам безопасности			
	способностей детей.	жизнедеятельности.			
	2. Поддержание познавательной	Альбомы о видах спорта (по			
	активности, обеспечение ее дальнейше-	сезону), знаменитых спортсме-			
	го роста.	нах.			
	3. Создание условий для реализа-	Книги, энциклопедии, альбомы			
	ции усвоенных на занятиях способов	о красоте физически развитого			
	деятельности, приобретенных знаний.	человека.			
	4. Создание условий для эмоцио-	Дидактические игры о спорте,			
	нального проживания ребенком различ-	основам безопасности жизне-			
	ных ситуаций с целью осмысления вос-	деятельности.			
	принятых содержаний.	Плакаты, макеты, пособия вале			
		логического содержания.			
		Альбомы «Лечебные травы»,			
		«Ядовитые растения».			
		Художественная и познава-			
		тельная литература о сохране-			
		нии здоровья.			
		Картотека пословиц и погово-			
		рок.			
		Детские и взросло-детские			
		проекты.			

Аннотация программы

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» для детей 3-7 года жизни Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида № 6 с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития воспитанников (далее – МАДОУ детский сад 6) разработана в соответствии:

- Уставом МАДОУ детский сад 6 городского округа Красноуфимск утвержденным от 12.12.2013г. № 277.
- От рождения до школы. Проект примерной общеобразовательной программы дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- Основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ детский сад 6.
- Мы живем на Урале: образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста/ О.В.Толстикова, О.В.Савельева. Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». 2014.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный, организационный.

Цели и задачи реализации Программы

Цель программы: создание развивающей социокультурной образовательной среды, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту формам физической активности в условиях микро и макросоциума в условиях малого города.

Задачи обязательной части:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей 3-7 года жизни, в том числе их эмоционального благополучия.
- Формирование ценностей здорового образа жизни, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка.
- Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей 3-7 года жизни.

Задачи, части формируемой участниками образовательных отношений:

Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала

Целевые ориентиры образования детей 3-7 года жизни с учетом ФГОС ДО

Целевые ориентиры детей 3-7 года жизни, в части формируемой участниками образовательных отношений:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных формах двигательной активности;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных (подвижных) играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

• ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных формах двигательной активности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены