

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №355 г. Челябинска»

Принято на педагогическом совете  
«ДС № 355 г. Челябинска»  
протокол №1  
от «26» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 355 г. Челябинска»  
С.И. Рахмангулова  
(26.08.2020г. приказ № 78-у)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАДОУ «ДС №355 г. Челябинска»

срок реализации программы (1 год)

Разработчики:

Крестьянинова Л.В.

## Содержание рабочей программы:

|                                                                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| I. Целевой раздел.....                                                                                       | 3  |
| 1.1 Пояснительная записка.....                                                                               | 3  |
| 1.2 Цель и задачи рабочей программы .....                                                                    | 4  |
| 1.3 Принципы физического развития.....                                                                       | 5  |
| II. Содержательный раздел.....                                                                               | 8  |
| 2.1 Особенности организации образовательного процесса .....                                                  | 8  |
| 2.2 Организация режима физкультурно-оздоровительных мероприятий.....                                         | 10 |
| 2.3 Программно-методический комплекс образовательной программы.....                                          | 13 |
| 2.4 Физическое развитие (с 2 до 7 лет).....                                                                  | 16 |
| 2.4.1 Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет).....                                                    | 16 |
| 2.4.2 Младшая группа (от 3 до 4 лет).....                                                                    | 20 |
| 2.4.3 Средняя группа (от 4 до 5 лет).....                                                                    | 26 |
| 2.4.4 Старшая группа (от 5 до 6 лет).....                                                                    | 31 |
| 2.4.5. Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).....                                                  | 36 |
| 2.5 Планируемые результаты освоения детьми программы.....                                                    | 41 |
| 2.6 Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы.....                             | 42 |
| III. Организационный раздел.....                                                                             | 52 |
| 3.1 План досугов и праздников .....                                                                          | 53 |
| 3.2 Примерный календарь тематических недель.....                                                             | 53 |
| 3.3 Набор оборудования и инвентаря для физкультурного зала.....                                              | 55 |
| 3.4. Региональный компонент программы.....                                                                   | 60 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....                                                                                           | 63 |
| Примерный план работы с педагогами (тематика консультаций)                                                   |    |
| Примерный план работы с родителями (тематика консультаций)                                                   |    |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....                                                                                           | 64 |
| Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей                                         |    |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....                                                                                           | 69 |
| Календарно - тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие» для детей от 2 до 7 лет |    |

## **I. Целевой раздел.**

### **1.1 Пояснительная записка.**

Программа комплексная, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка.

Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера. К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы.

Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Педагогам и родителям следует позаботиться о создании рационального двигательного режима в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, двигательная разминка между занятиями с преобладанием статических поз, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, подвижные игры и упражнения во время прогулок, походов в парк или близлежащий лес, плавание в бассейне, игры-досуги и т. д.).

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей от 2-х лет до 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Развитие и обучение в рамках данной рабочей программы выступает, как важнейший инструмент результативности, добиваясь успешности воспитания, развития и обучения воспитанников с задержкой психического развития. С учетом обозначенных подходов и приоритетных направлений ДООУ, составлена рабочая образовательная программа, которая представляет собой комплекс основных содержательных линий воспитания, развития и обучения детей.

## **1.2 Цель и задачи программы.**

Цель программы: Создать условия для потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья.

### **Задачи программы**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными способностями; развитие физических качеств.

Создание условий для реализации двигательной активности для здоровых детей и детей с ОВЗ.

Обеспечение физического и психического благополучия.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.

### 1.3 Принципы физического развития.

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию.

Физическое воспитание строится на основе как общепедагогических дидактических принципов, так и специальных, которые отражают специфические закономерности физического воспитания.

Перечислим основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

*Общепедагогические принципы:*

*Принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организует знакомые игры и придумывает свои. П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

*Принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

*Принцип систематичности и последовательности* обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, плановость, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

*Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений.

Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

*Принцип наглядности* — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

*Принцип доступности и индивидуализации* имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах:

от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

*Принцип индивидуализации* предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

*Принцип непрерывности* — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».

Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающее тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности* процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в

единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

- *фронтальный* направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- *групповой* - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- *индивидуальный* позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает *принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения*, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

## **II. Содержательный раздел.**

### **2.1 Особенности организации образовательного процесса.**

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:

- образовательная деятельность (использование термина «образовательная деятельность» обусловлено формулировками Сан ПиН);
- образовательная деятельность в режимных моментах;
- самостоятельная деятельность детей;
- образовательная деятельность в семье.

#### **Типы образовательной деятельности по физической культуре:**

Физкультурное занятие учебно-тренировочное (развитие физических качеств), сюжетное (построено на одном сюжете), игровое (на основе игр), комплексное (развитие различных видов деятельности), физкультурно-познавательное (с интеграцией ОО), тематическое

(один вид спортивных игр или упражнений), контрольное, занятия ритмической гимнастикой, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, темы прочитанных сказок, авторских стихотворений, считалок; игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений. Занятие серии «Изучаем свое тело» (беседы о своем теле, обучению самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказание первой медицинской помощи)

В сетке занятий предусмотрено три физкультурных занятия: два – в зале и одно занятие на улице (кроме младших и средних групп) продолжительностью:

в младших группах (2-3 года) 3 занятия, каждое по 8-10 минут.

в младших группах (3 до 4 лет) 3 занятия, каждое по 15 минут.

в средних группах (с 4 до 5 лет) 3 занятия, каждое по 20 минут.

в старших группах (с 5 до 6 лет) 3 занятия, каждое по 25 минут.

в подготовительной к школе группе (с 6-7 лет) 3 занятий, каждое по 30 минут.

Примерное распределение времени образовательной деятельности в разных возрастных группах по физической культуре

| Возрастная группа               | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|---------------------------------|---------------|----------------|----------------------|
| Первая младшая (2-3 г)          | 1-2 минут     | 5-7 минут      | 1-2 минут            |
| Вторая младшая (3-4 г)          | 2-3 минуты    | 12-15 минут    | 2-3 минуты           |
| Средняя группа (4-5 л)          | 3-4 минуты    | 12-15 минут    | 3-4 минуты           |
| Старшая группа (5-6 л)          | 4-5 минут     | 18-20 минут    | 3-4 минуты           |
| Подготовительная группа (6-7 л) | 5-6 минут     | 20-25 минут    | 4-5 минут            |

### **Образовательная деятельность при проведении режимных моментов**

Физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня, гимнастика после дневного сна, индивидуальная работа, личный пример, иллюстративный материал, досуг.

### **Самостоятельная деятельность детей**

Физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.), игровые упражнения, имитационные движения.

### **Образовательная деятельность в семье**

Физическое развитие: экскурсии в природу, на стадион, каток; пешие прогулки, беседа, совместные игры, походы, занятия в спортивных секциях, посещение бассейна, чтение художественных произведений, участие в мероприятиях ДОУ

### **2.3 Организация режима физкультурно–оздоровительных мероприятий.**

В ДОУ необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, С учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих Мероприятия нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

В режиме дня сбалансировано время, отведенное на: занятия, сон, питание, игры, прогулку, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры, индивидуальную работу.

#### **Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ**

Виды организации режима двигательной активности ребенка:

1. Регламентированная деятельность:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия в зале и на улице (в теплое и холодное время года);
- физкультминутки;
- гимнастика после сна;
- спортивные праздники.

2. Частично регламентированная деятельность:

- спортивные упражнения на воздухе;
- подвижные игры на прогулке;
- День здоровья.

3. Нерегламентированная деятельность:

- самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении;
- самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе.

Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:

- Занятия на тему «Я и моё здоровье»;
- словесно-наглядные, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни;
- моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности;

- полоскание рта после еды.

Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение:

1. Профилактические мероприятия:

- гимнастики после сна;
- комплекс мероприятий по профилактике ОРВИ и гриппа;
- комплекс витаминной профилактики.

2. Общеукрепляющие мероприятия:

- закаливание;
- подбор оптимальной одежды при различных температурах;
- режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня
- свето-воздушные и солнечные ванны.

3. Коррекционные мероприятия:

- ежегодные профилактические осмотры детей специалистами.

Оздоровительный режим в ДОУ осуществляется в зависимости от возраста, времени года:

| № п/п | Закаливающие мероприятия                                       | Возраст                 | Периодичность<br>Температурный режим                                                                                                              |
|-------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Прием на воздухе                                               | 3-7 лет                 | ежедневно, до -15 <sup>0</sup> С                                                                                                                  |
| 2.    | Утренняя гимнастика                                            | 2-7 лет                 | ежедневно, 6 – 10 мин.                                                                                                                            |
| 3.    | Закаливание воздухом<br>(воздушные ванны)                      | 2-3 года<br>4-7 лет     | 23 <sup>0</sup> С - 20 <sup>0</sup> С<br>22 <sup>0</sup> С - 20 <sup>0</sup> С<br>5 – 10 мин.                                                     |
| 4.    | Прогулки (подвижные<br>игры, упражнения)                       | 2-7 лет                 | ежедневно (2 раза в день)                                                                                                                         |
| 5.    | Целевые прогулки и<br>походы                                   | с 4 лет                 | 1 раз в 3 месяца                                                                                                                                  |
| 6.    | Физкультурные занятия                                          | 2-7 лет                 | 3 раза в неделю                                                                                                                                   |
| 7.    | Проветривание                                                  | все<br>помещения<br>ДОУ | сквозное – 2 раза в день,<br>в течение 5-10 мин., до +14 - +16 <sup>0</sup> С<br>одностороннее – летом в<br>присутствии детей (во время сна, игр) |
| 8.    | Воздушно-<br>температурный режим:<br>- в группе<br>- в спальне |                         | ежедневно<br><br>+ 18...+20 <sup>0</sup> С<br>+16...+ 18 <sup>0</sup> С                                                                           |
| 9.    | Одежда в группе                                                |                         | облегченная                                                                                                                                       |

### Режим двигательной активности в ДОУ

| Формы                         | Виды             | Количество и длительность занятий ( в мин) в зависимости от<br>возраста детей |                              |                            |                            |                            |
|-------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
|                               |                  | 2-3 года                                                                      | 3-4- года                    | 4-5 лет                    | 5-6 лет                    | 6-7 лет                    |
| Физкульту-<br>рные<br>занятия | в помеще-<br>нии | 3 раза<br>в неделю<br>8-10мин                                                 | 3 раза<br>в неделю<br>15 мин | 3 раз<br>в неделю<br>20мин | 2 раз<br>в неделю<br>25мин | 2 раз<br>в неделю<br>30мин |
|                               | на улице         | —                                                                             | —                            | —                          | 1 раз в<br>неделю          | 1 раз в<br>неделю          |

|                                                  |                                                         |                                                              |                                                              |                                                              |                                                              |                                                              |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                         |                                                              |                                                              |                                                              | 25 мин                                                       | 30 мин                                                       |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | утренняя гимнастика                                     | Ежедневно 3-5мин в зависимости от вида и содержания занятий  | Ежедневно 3-5мин в зависимости от вида и содержания занятий  | Ежедневно 3-5мин в зависимости от вида и содержания занятий  | Ежедневно 3-5мин в зависимости от вида и содержания занятий  | Ежедневно 3-5мин в зависимости от вида и содержания занятий  |
|                                                  | подвижные спортивные игры и упражнения на прогулке      | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15мин                  | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20мин                  | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25мин                  | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30мин                  | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40мин                  |
|                                                  | физкульт минутка                                        | ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 2-3 мин | ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 мин | ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 мин | ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 мин | ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 мин |
|                                                  | двигательная разминка во время перерыва между занятиями | Ежедневно 5-8мин                                             | Ежедневно 5-8мин                                             | Ежедневно 5-8мин                                             | Ежедневно 5-8мин                                             | Ежедневно 5-8мин                                             |
|                                                  | гимнастика пробуждения                                  | Ежедневно 5-7мин                                             | Ежедневно 7-10мин                                            | Ежедневно 7-10мин                                            | Ежедневно 7-10мин                                            | Ежедневно 7-10мин                                            |
|                                                  | занятия в бассейне*                                     | —                                                            | 15-20 мин                                                    | 20-25мин                                                     | 25-30мин                                                     | 25-30мин                                                     |
|                                                  | логоритмика                                             | на музыкальном и физкультурном занятиях                      | на музыкальном и физкультурном занятиях                      | на музыкальном и физкультурном занятиях                      | на музыкальном и физкультурном занятиях                      | на музыкальном и физкультурном занятиях                      |
| Активный отдых                                   | физкультурный досуг                                     |                                                              | 1 раз в месяц 20 мин                                         | 1 раз в месяц 20 мин                                         | 1 раз в месяц 30-40 мин                                      | 1 раз в месяц 40-45 мин                                      |
|                                                  | физкультурный праздник                                  |                                                              |                                                              | 2 раза в год до 45 мин                                       | 2 раза в год до 60 мин                                       | 2 раза в год до 60 мин                                       |
|                                                  |                                                         |                                                              |                                                              |                                                              |                                                              |                                                              |
|                                                  | день здоровья                                           |                                                              | 1 раз в квартал                                              | 1 раз в квартал                                              | 1 раз в квартал                                              | 1 раз в квартал                                              |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | использование спортивно-игрового оборудования           | Ежедневно                                                    | Ежедневно                                                    | Ежедневно                                                    | Ежедневно                                                    | Ежедневно                                                    |
|                                                  | подвижные                                               |                                                              |                                                              |                                                              |                                                              |                                                              |

|  |                         |           |           |           |           |           |
|--|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|  | и<br>спортивные<br>игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
|--|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|

\*При наличии условий в ДОУ

### **Оздоровительно-закаливающие процедуры**

Осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (+21 + 22 °С). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной.

Во время сна поддерживать в спальне прохладную температуру (+15 + 16 °С). Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.

Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка с детьми в любую погоду не менее 4 часов (в зимнее время - до температуры -15 °С). В ненастье можно гулять с детьми на крытой веранде, организуя подвижные игры (зайчики скачут на лужайке, мышки убегают от кота в норки и др.).

В теплое время года на прогулке предусмотреть кратковременное (3-5 минут) пребывание детей под прямыми лучами солнца. В конце прогулки разрешать походить 2-3 минуты босиком по теплему песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности).

После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды. Вопрос о характере специальных закаливающих процедур решается администрацией и медицинским персоналом дошкольного учреждения с учетом

Утренняя гимнастика в младших группах проводится в групповом помещении, в остальных группах по графику в физкультурно-музыкальном зале. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования.

### **2.3 Программно - методический комплекс образовательной программы.**

- 1.Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы.- М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007.- 160с.
- 2.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М.: Просвещение, 1983.-144с, ил.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость.- М.: Просвещение, 1981.-96с, ил.

4. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания - М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.-96с.
5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2011.-144с.
6. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации.- М.: Мозаика-Синтез, 2005.-96с.
7. Литвинова М.Ф. Русские подвижные игры: /Под ред. Л.В.Русской.- М.: Просвещение, 1986.-79с., ил.
8. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста.-М.: Просвещение, 1986.-79 с., ил.
9. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2008.-128с.
10. Адашкявичене Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада.- М.: Просвещение, 1992.-159с.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий.-М.: Мозаика- Синтез, 2010.-80с.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий.-М.: Мозаика- Синтез, 2010.-112с.
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий.-М.: Мозаика- Синтез, 2010.-128с.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий.-М.: Мозаика- Синтез, 2011.-112с.
15. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.- 128с.
16. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет.- М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2001.-112с.: ил.
17. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2005.-96с.
18. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2004.-128с.
19. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2004.-128с.
20. Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2009.-88с.

21. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольника. –СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2013.-96с.
22. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду.-М.: ТЦ Сфера, 2004.-64с.
23. Голицина Н.С., Бухарева Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2006. -104с.
24. Хацкалева Г.А. Организация двигательной активности с использованием логоритмики: метод. пособие.- СПб.: ООО «Издательство «Детство- Пресс», 2013.- 128с.
25. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005.- 64с.
26. Лескова Г.П., Бучинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду.- М.: Просвещение 1981.-160с., ил.
27. Шарманова С. Б. «Веселый Петрушка» Физкультурные досуги в физическом воспитании детей младшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие.- Челябинск: Урал ГАФК, 2002.-164с.
28. Шарманова С.Б. «Любимые игрушки» Сценарии физкультурных досугов для детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие / Под ред. А.И. Федорова.- Челябинск: Урал ГАФК, 2000.-68с.
29. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим» Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.-М.: ТЦ Сфера, 2004.-384с (Программа развития).
30. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2005.-96с.
31. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2004.-128с.
32. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2004.-128с.
33. Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2009.-88с.
34. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей.- М.: Просвещение, 1987.- 160с.: ил.
35. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005.- 176с.
36. Тарасова Т.А. Современные подходы к организации физического воспитания детей 5-7 лет в дошкольном образовательном учреждении: Учебное пособие для педагогических и руководящих работников ДОУ. Челябинск: ИДПОПР, 2002.-65с.

37. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Волгоград: Учитель, 2010.-199с.
38. Н.М. Соломенникова Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. Волгоград: Учитель, 2011.-135с.
39. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет.- М.: ВАКО, 2007.- 304

## **2.4. Основные задачи и содержание работы по физическому развитию с детьми от 1,5 до 7 лет.**

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

#### **Особенности развития движений у детей от 2 до 3 лет**

На 3-м году жизни характерный для первых двух лет интенсивный темп физического развития несколько замедляется, но весь организм крепнет, растет, развивается нервная система, совершенствуется моторика.

Ребенок в этом возрасте чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. Сохраняется стремление к действиям с предметами. Существенное значение для развития моторики имеет сюжетная игра.

Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Хотя в этом возрасте у ребенка появляется способность устанавливать некоторое сходство с образцом, действуя по подражанию, он не придерживается точно заданной формы.

Ходьба детей третьего года жизни еще не вполне освоена и в дальнейшем продолжается совершенствоваться, наблюдаются характерные признаки: движение рук отсутствуют или бывают не согласованны с движением ног.

Ходьба - составная часть по развитию основных видов движений. Она необходима для развития ориентировки в пространстве, быстрой реакции на звуковой и зрительный сигнал.

В начале третьего года жизни при беге у детей нередко наблюдается мелкий, семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, шаркают ногами, движения рук и ног четко не согласуются, заметны боковые раскачивания корпуса, нет ритмичности. Все это отрицательно влияет на скорость бега, поэтому она незначительна. Движения рук слабые, не ускоряющие бег, они как бы помогают ребенку сохранять равновесие. Координация движений рук и ног при беге значительно лучше, чем во время ходьбы. В подвижных играх дети бегают более естественно.

Дети третьего года жизни ползают с большим удовольствием, быстро и уверенно. Большинство выполняют движения правильно. Необходимо поддерживать стремление детей ползать, так как это уменьшает нагрузку на позвоночник и является корригирующим упражнением. Целесообразно упражнять в ползании с последующим под ползанием и пере ползанием любым удобным детям способом. Этой возрастной группе вполне удобна ходьба на четвереньках (опираясь на ладони и стопы), при которой малышам не нужно смотреть вперед, что очень трудно и неестественно. Идут они произвольно, в индивидуальном темпе. Целесообразно развивать навыки лазанья индивидуально в самостоятельной деятельности детей на прогулке.

Прыжки - наиболее важный показатель общей физической подготовленности детей. В этом возрасте дети любят прыгать, так как прыжки дают хорошую мышечную

нагрузку. Важно учить их правильно прыгать, используя упражнения в подпрыгивании, прыгивании и перепрыгивании. Появление и активное формирование прыжковых движений происходят почти одновременно с развитием бега. Как правило, после прыжка дети опускаются тяжело, на всю ступню, не сгибая колен, не обращая особого внимания на движения рук. В прыжках в длину с места одновременное приземление на две ноги является наиболее трудным и требует упражнения и закрепления в последующие года. Сила взмаха рук незначительна и не оказывает существенного влияния на результат прыжка. В этом возрасте ребенок легко осваивает движения в целом, т.е. его внимание фиксируется только на основных признаках прыжка - правильной постановке стоп при отталкивании, энергичном толчке и мягком приземлении.

Упражнения в метании ценны для общего развития ребенка, они укрепляют мышцы рук, туловища, развивают согласованность движений, глазомер. Детей этого возраста необходимо упражнять: брать, держать, переносить мяч двумя и одной рукой, катать его, бросать снизу вверх и вперед. В начале года элементы движения, характеризующие метание (постановка ног, замах от плеча, энергичный бросок) выполняет небольшая часть детей. Неточность броска, как правило, объясняется анатомо-физиологическими особенностями и малым двигательным опытом ребенка. Основное место отводится упражнениям в метании на дальность, а метание в цель и особенно ловля мяча включаются редко, так как целесообразнее их перенести в самостоятельную деятельность детей.

Упражнения, развивающие равновесие, необходимы в раннем возрасте, так как они способствуют развитию внимания, координации движений, ловкости, смелости, самостоятельности. С их помощью совершенствуется функциональная взаимосвязь вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов. На третьем году жизни применяются самые простые упражнения в равновесии. В начале года при выполнении заданий, связанных с сохранением равновесия, наблюдается неуверенная ходьба, приставной шаг, скованность в движениях, вызывает трудности у ребенка подъем на пособие и спуск с него (необходима помощь взрослого).

У детей третьего года жизни отсутствует способность расчленять движения на отдельные части, поэтому выбираются упражнения, требующие активного участия крупных мышечных групп и общефизиологического воздействия, активизирующие функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Слабая координация движений, неспособность управлять движениями отдельных частей тела (рук, ног, туловища) вызывают определенные затруднения при выполнении общеразвивающих упражнений. У детей появляется некоторая скованность и лишние движения. Он не всегда сразу может повторить показ взрослого, поэтому от детей не требуют большой четкости, разрешая им действовать как они могут. ОРУ проводятся из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, на четвереньках). Необходимо включать упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развивающие мышцы стопы.

Применение разных исходных положений позволяет разгрузить позвоночник ребенка, разнообразить упражнения, чередовать работу определенных мышц. ОРУ с мелкими предметами и игрушками составляют большую часть движений.

В работе с детьми третьего года жизни широко используются игровые упражнения. В этих упражнениях нет сюжета и правил, но они содержат почти все виды основных движений. В сочетании, чередовании и дополнении к игровым упражнениям включаются сюжетные подвижные игры. На третьем году жизни у малышей появляются устойчивые интересы, они уже могут соблюдать простые правила, играя вначале небольшим коллективом, а затем уже всей группой. Постепенно детям становятся доступны игры, требующие выдержки, смены видов движений, сравнительно быстрой реакции на сигнал.

К концу года движения выполняются с большей свободой и легкостью, приобретают размеренный, ритмичный характер. Это поддерживает положительное

эмоциональное отношение к двигательной деятельности. У ребенка развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения.

### **Развитие движений с 1,5 лет до 3 лет.**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

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

### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей**

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

### **Формирование потребности в двигательной активности физическом совершенствовании**

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию

основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

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

### **Основные движения**

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

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

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему).

Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.

#### **2.4.2 Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

##### **Особенности развития детей 3-4 лет**

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трех лет. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений-прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе ещё не велики.

Общей закономерностью развития *опорно-двигательного аппарата* в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательный аппарат излишний вес ребенка. Неправильные позы(сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения-сидя, лежа, на спине, на животе. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стоп или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко. Утомляемость ребенка отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Продолжительность объяснений не должна превышать 20-25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя). Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Рост и развитие костей связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) еще недостаточна. Строение мышц, характерно для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет ещё недостаточно развиты.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Педагог выполняет упражнения

вместе с детьми, показывая и поясняя его, 2-3 раза, далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к его указаниям.

Ребенок 3-4 года не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15-20 секунд (с повторением) Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

*Сердечно-сосудистая система* ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение кожных покровов лица и нарушение координации движений.

Развитие *высшей нервной деятельности*, зависит от морфологического развития коры больших полушарий. К 3 годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, к помощи которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления. Внимание детей 3-4 года еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего рефлекса. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей непрочны и требуют многократных повторений. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь (повернуть его корпус, придать руке нужное положение)

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее *играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие*. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

## **Развитие движений от 3 до 4 лет**

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Содержание образовательной области направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

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

### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей**

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

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

Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни детей.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

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

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

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

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

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

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

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

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

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

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

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

расстояние не менее 40 см.

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать 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 упражнения**

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

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

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

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

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

воротца», «Целься точнее!»).

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

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

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

### 2.4.3. Средняя группа (от 4 до 5 лет)

#### Возрастные особенности развития детей 4 - 5 лет

В возрасте 4-5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

*Опорно-двигательный аппарат.* Скелет дошкольника отличается гибкостью, так процесс окостенения не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать силовые упражнения. Необходимо постоянно следить за правильностью принимаемых поз. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. В процессе роста и развития разных групп мышц развиваются неравномерно.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей 4-5 лет наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличение их числа. Мышечная сила возрастает. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Следует развивать мускулатуру предплечья и кисти, использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками, кеглями.

*Органы дыхания.* Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Увеличивается жизненная емкость легких, причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие и не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется плаксивость, раздражительность, снижается аппетит, становится тревожным сон. Это результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли дышать легко, без задержек.

*Сердечно-сосудистая система.* В этом возрасте ритм сокращений легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

*Высшая нервная деятельность.* К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Происходит совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Детям трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения в процессе выполнения упражнений.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у детей к шуму. Если шумовой фон превышен может наступить стойкое снижение слуха и утомление. Необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Преобладает процесс возбуждения, это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдения правил поведения. Вместе с тем к 5 годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал; остановка, смена направления или темпа движений.

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

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры.

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

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

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

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми),

«Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

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

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

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

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

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

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

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

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

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

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

### **Основные движения**

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

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

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

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета

(поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

### **Спортивные упражнения**

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

**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, полулелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

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

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

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

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

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

#### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору»,

«Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку»  
«Бездомный заяц», «Ловишки».

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

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

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

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

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

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

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

*Развитие опорно-двигательной системы* (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершен. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается в 3-4 года, но к 6 годам еще не окончено. Эти особенности нужно учитывать во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия. Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением, когда дети теряют равновесие; в упражнении с мячом – у ребенка достаточно силы, но не достаточно развития координация движений может исказить направление полета мяча, и тогда мяч попадает не в руки а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела а также при неблагоприятных условиях (поднятие тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, образоваться грыжа. Поэтому нужно следить за посильностью нагрузок. Диспропорционально формируются некоторые суставы. У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление плоскостопия у детей. К 6 годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кисти рук.

*Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем* Размеры сердца у ребенка к 5 годам увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется сердечная деятельность, но процесс не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем достаточны высоки.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируется достаточно быстро, но перестройка их затруднена. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Потребность в двигательной активности у многих детей настолько велика, что период 5-7 лет называют «возрастом двигательной расточительности»

### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей**

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

При наличии условий организовывать обучение детей плаванию и элементам гидроаэробики.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

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

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

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

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

Раскрыть возможности здорового человека.

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

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

## **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

## **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

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

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

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

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком,

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

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места **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 **по**рядам); 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, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами,

спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

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

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

### Спортивные упражнения

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

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

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

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

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

**Плавание.** Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте; лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди **и** на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

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

**Гидроаэробика.** Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

### Спортивные игры

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

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать **мяч** друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч **в** корзину двумя руками от груди.

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

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

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

### Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат. Всю работу по физическому развитию необходимо сформировать у детей потребности заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

##### **Образовательная область «Физическое развитие»**

###### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей**

Развитие творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Формирование у дошкольника интереса и любви к спорту, к физическим упражнениям. Проведение под руководством медицинских работников различных видов закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневная утренняя гимнастика продолжительностью 10-12 минут.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку длительностью 1-3 минуты.

Обеспечение оптимальной двигательной активности детей в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных, народных игр и физических упражнений.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Знакомство детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширение представлений детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека; умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формирование представлений об активном отдыхе.

Расширение представлений о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширение представлений о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп при ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения).

Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину с разбега.

Упражнения в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенке по диагонали.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные.

Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

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

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием колен (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 поворотом, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

**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.

**Строевые упражнения.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. **Ритмические движения.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### **Общеразвивающие упражнения.**

#### **Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку;

вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

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

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

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

#### **Спортивные упражнения**

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

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двушажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

#### **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 мячи 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, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения. **Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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

### **Подвижные игры**

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

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

## **2.5 Планируемые результаты освоения программы**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития, высокий разброс его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

## 2.6 Мониторинг освоения программы образовательной области «Физическое развитие»

Данный мониторинг используется исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

В соответствии с ФГОС ДО к целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

### Индивидуальная карта освоения программы образовательной области «Физическое развитие»

| №<br>п/п | Программное содержание                                                   | 1-3<br>года | 3-4<br>года | 4-5<br>лет | 5-6<br>лет | 6-7<br>лет |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|
|          | Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей        |             |             |            |            |            |
|          | 1-3 года                                                                 |             |             |            |            |            |
|          | хорошо спит, активен во время бодрствования                              |             |             |            |            |            |
|          | имеет хороший аппетит, регулярный стул                                   |             |             |            |            |            |
|          | 3-4 года                                                                 |             |             |            |            |            |
|          | легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;                 |             |             |            |            |            |
|          | редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год)    |             |             |            |            |            |
|          | 4-5 лет                                                                  |             |             |            |            |            |
|          | легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;                                |             |             |            |            |            |
|          | редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год). |             |             |            |            |            |
|          | 5-6 лет                                                                  |             |             |            |            |            |
|          | легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;                                |             |             |            |            |            |
|          | редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год). |             |             |            |            |            |
|          | 6-7 лет                                                                  |             |             |            |            |            |

|  |                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;                                                                                            |  |  |  |  |  |
|  | редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).                                                                |  |  |  |  |  |
|  | Воспитание культурно-гигиенических навыков                                                                                           |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
|  | умеет правильно мыть руки и насухо их вытирать;                                                                                      |  |  |  |  |  |
|  | умеет самостоятельно кушать и пользоваться салфеткой;                                                                                |  |  |  |  |  |
|  | употребляет слова «спасибо», «пожалуйста».                                                                                           |  |  |  |  |  |
|  | 3-4 года                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
|  | приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);                                    |  |  |  |  |  |
|  | владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом; |  |  |  |  |  |
|  | охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.                                                           |  |  |  |  |  |
|  | 4-5 лет                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|  | проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;          |  |  |  |  |  |
|  | имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;                                                           |  |  |  |  |  |
|  | сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом                                           |  |  |  |  |  |
|  | 5-6 лет                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|  | умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;                                                    |  |  |  |  |  |
|  | имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);                                 |  |  |  |  |  |
|  | сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле                         |  |  |  |  |  |

|  |                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | и чихании закрывает рот и нос платком);                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|  | владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
|  | 6-7 лет                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|  | усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном                      |  |  |  |  |  |
|  | правильно пользуется носовым платком и расческой;                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|  | следит за своим внешним видом;                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
|  | быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|  | Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
|  | имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.); |  |  |  |  |  |
|  | при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком                                                                                            |  |  |  |  |  |
|  | 3-4 года                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
|  | имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;                                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
|  | владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;                                                          |  |  |  |  |  |
|  | умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;                                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|  | умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью;                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |

|  |                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | осознает необходимость лечения;                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
|  | знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;                                                                     |  |  |  |  |  |
|  | соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни                                                                                                     |  |  |  |  |  |
|  | 4-5 лет                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|  | знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;                                                                                    |  |  |  |  |  |
|  | имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|  | знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;                                                                                      |  |  |  |  |  |
|  | сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;                                                 |  |  |  |  |  |
|  | умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;                                                                    |  |  |  |  |  |
|  | имеет представление о составляющих здорового образа жизни                                                                                                      |  |  |  |  |  |
|  | 5-6 лет                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|  | имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье; |  |  |  |  |  |
|  | знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;                                           |  |  |  |  |  |
|  | имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;                                                                                         |  |  |  |  |  |
|  | имеет представление о правилах ухода за больным.                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|  | 6-7 лет                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|  | имеет сформированные представления о здоровом образе жизни.                                                                                                    |  |  |  |  |  |

|  |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | об особенностях строения и функциями организма человека,                                                              |  |  |  |  |  |
|  | о важности соблюдения режима дня                                                                                      |  |  |  |  |  |
|  | рациональном питании                                                                                                  |  |  |  |  |  |
|  | значении двигательной активности в жизни человека                                                                     |  |  |  |  |  |
|  | пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье |  |  |  |  |  |
|  | Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)                                |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|  | прыгает на месте и с продвижением вперед;                                                                             |  |  |  |  |  |
|  | может бежать непрерывно в течение 30–40 с;                                                                            |  |  |  |  |  |
|  | влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);                                                    |  |  |  |  |  |
|  | берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.                                                                       |  |  |  |  |  |
|  | 3-4 года                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|  | энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;                       |  |  |  |  |  |
|  | проявляет ловкость в челночном беге;                                                                                  |  |  |  |  |  |
|  | умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.               |  |  |  |  |  |
|  | 4-5 лет                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|  | прыгает в длину с места не менее 70 см;                                                                               |  |  |  |  |  |
|  | может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;                                                |  |  |  |  |  |
|  | бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.                                                             |  |  |  |  |  |
|  | 5-6 лет                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|  | может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)                                                                       |  |  |  |  |  |
|  | прыгать в обозначенное место с высоты 30 см                                                                           |  |  |  |  |  |
|  | прыгать в длину с места (не менее 80 см)                                                                              |  |  |  |  |  |

|  |                                                                                                     |  |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | прыгать с разбега (не менее 100 см)                                                                 |  |  |  |  |  |
|  | Прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см)                                                         |  |  |  |  |  |
|  | прыгать через короткую и длинную скакалку                                                           |  |  |  |  |  |
|  | умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа                             |  |  |  |  |  |
|  | умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м                                      |  |  |  |  |  |
|  | умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, |  |  |  |  |  |
|  | умеет сочетать замах с броском                                                                      |  |  |  |  |  |
|  | умеет бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой                                           |  |  |  |  |  |
|  | умеет отбивать мяч на месте не менее 10 раз,                                                        |  |  |  |  |  |
|  | умеет отбивать мяч в ходьбе (расстояние 6 м).                                                       |  |  |  |  |  |
|  | владеет школой мяча                                                                                 |  |  |  |  |  |
|  | 6-7 лет                                                                                             |  |  |  |  |  |
|  | может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см) и мягко приземляться                            |  |  |  |  |  |
|  | может прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см)                                       |  |  |  |  |  |
|  | может прыгать с разбега (180 см);                                                                   |  |  |  |  |  |
|  | может прыгать в высоту с разбега (не менее 50 см)                                                   |  |  |  |  |  |
|  | прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами                                         |  |  |  |  |  |
|  | может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг)                                                        |  |  |  |  |  |
|  | может бросать предметы в цель из разных исходных положений                                          |  |  |  |  |  |
|  | попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м                                    |  |  |  |  |  |
|  | может метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м                                     |  |  |  |  |  |
|  | может метать предметы в движущуюся цель;                                                            |  |  |  |  |  |
|  | ходит на лыжах: переменным                                                                          |  |  |  |  |  |

|  |                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | скользящим шагом на расстояние 3 м                                                                           |  |  |  |  |  |
|  | поднимается на горку                                                                                         |  |  |  |  |  |
|  | спускается с горки, тормозит при спуске                                                                      |  |  |  |  |  |
|  | плавает произвольно на расстояние 15 м                                                                       |  |  |  |  |  |
|  | Накопление и обогащение двигательного опыта<br>(овладение основными движениями)                              |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года                                                                                                     |  |  |  |  |  |
|  | легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см); |  |  |  |  |  |
|  | бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;      |  |  |  |  |  |
|  | может пробежать к указанной цели;                                                                            |  |  |  |  |  |
|  | воспроизводит простые движения по показу взрослого                                                           |  |  |  |  |  |
|  | 3-4 года                                                                                                     |  |  |  |  |  |
|  | сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости                                             |  |  |  |  |  |
|  | сохраняет равновесие при перешагивании через предметы                                                        |  |  |  |  |  |
|  | может ползать на четвереньках                                                                                |  |  |  |  |  |
|  | может лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом                               |  |  |  |  |  |
|  | умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление                             |  |  |  |  |  |
|  | может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м                                                   |  |  |  |  |  |
|  | может бросать мяч двумя руками от груди                                                                      |  |  |  |  |  |
|  | бросает мяч из-за головы                                                                                     |  |  |  |  |  |
|  | ударяет мячом об пол                                                                                         |  |  |  |  |  |
|  | бросает мяч вверх 2–3 раза подряд и ловить                                                                   |  |  |  |  |  |
|  | может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м                                        |  |  |  |  |  |
|  | 4-5 лет                                                                                                      |  |  |  |  |  |
|  | ходит свободно, держась прямо, не опуская головы                                                             |  |  |  |  |  |
|  | уверенно ходит по бревну                                                                                     |  |  |  |  |  |

|  |                                                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | (скамейке), удерживая равновесие                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|  | умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами                                                     |  |  |  |  |  |
|  | в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге                                   |  |  |  |  |  |
|  | ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его                                                                             |  |  |  |  |  |
|  | бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку                                                                                      |  |  |  |  |  |
|  | чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет                                  |  |  |  |  |  |
|  | 5-6 лет                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
|  | умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп                                                   |  |  |  |  |  |
|  | выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие                                                                           |  |  |  |  |  |
|  | умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом |  |  |  |  |  |
|  | ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами                                                           |  |  |  |  |  |
|  | умеет кататься на самокате                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|  | умеет плавать (произвольно)                                                                                                             |  |  |  |  |  |
|  | участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах                                          |  |  |  |  |  |
|  | 6-7 лет                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
|  | выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья                                       |  |  |  |  |  |
|  | умеет перестраиваться: в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу шеренги после расчета на первый-второй                                        |  |  |  |  |  |
|  | умеет соблюдать интервалы во время передвижения;                                                                                        |  |  |  |  |  |
|  | выполняет физические упражнения из разных исходных                                                                                      |  |  |  |  |  |

|  |                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции                                           |  |  |  |  |  |
|  | выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, по словесной инструкции    |  |  |  |  |  |
|  | Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании                                           |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|  | охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым; |  |  |  |  |  |
|  | получает удовольствие от участия в двигательной деятельности                                                                |  |  |  |  |  |
|  | 3-4 года                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|  | принимает участие в совместных играх и физических упражнениях                                                               |  |  |  |  |  |
|  | проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время                |  |  |  |  |  |
|  | проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности                                    |  |  |  |  |  |
|  | проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед)                  |  |  |  |  |  |
|  | проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх                            |  |  |  |  |  |
|  | 4-5 лет                                                                                                                     |  |  |  |  |  |
|  | активен, с интересом участвует в подвижных играх                                                                            |  |  |  |  |  |
|  | инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях                                                                |  |  |  |  |  |
|  | умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр                                     |  |  |  |  |  |
|  | 5-6 лет                                                                                                                     |  |  |  |  |  |

|  |                                                                                                            |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей                    |  |  |  |  |  |
|  | проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений                           |  |  |  |  |  |
|  | умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры                                                |  |  |  |  |  |
|  | проявляет интерес к разным видам спорта                                                                    |  |  |  |  |  |
|  | 6-7 лет                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|  | участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис)   |  |  |  |  |  |
|  | умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры                           |  |  |  |  |  |
|  | проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта                   |  |  |  |  |  |
|  | проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол) |  |  |  |  |  |

Примечание: отметка «+»или «-»

Методы диагностики: наблюдения, беседы с ребёнком

Данные индивидуальной карты являются основанием для планирования индивидуальной работы с конкретным ребёнком

### **Способы проверки знаний, умений и навыков.**

Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год в сентябре и в апреле - мае.

Подготовка к проведению диагностики:

Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования.

Совместно с руководителем дошкольного образовательного учреждения и мед. работником проверяют состояние беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д. крепость стоек для прыжков в высоту, прочность гимнастических скамеек, наличие разметок. Врач должен присутствовать на обследовании детей и иметь рядом аптечку. Он оценивает состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождает от выполнения заданий.

Создание условий для проведения диагностики:

1. Организация диагностики проводится точно по плану совместно с воспитателем группы (индивидуально или с несколькими детьми)

2. На диагностику детей приводит воспитатель группы;
3. Обязательно познакомить детей с порядком проведения контрольного занятия, сообщает, сколько попыток отводится для выполнения теста, условия выполнения теста и т.д. Детей необходимо функционально и психологически подготовить к выполнению тестов;
4. Диагностику проводить поэтапно в течении 8- 10 дней с малыми подгруппами, либо индивидуально не более 2-3 тестовых заданий за одно занятие;
5. Скоростно-силовые и силовые тесты проводить в один день, тест на выносливость в другой день; тест на гибкость и ловкость в третий день;
6. Приготовить измерительные приборы и предметы: динамометр, рулетку, линейку, секундомер, сантиметровую ленту, оборудование и инвентарь;

Приготовить протоколы для тестирования

В соответствии с образовательной программой ДОО обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. Для детей с низким уровнем развития проводится промежуточное диагностическое обследование в январе месяце, с ними проводится индивидуальная работа на занятиях и в группе.

Результаты диагностики предоставляются в форме справки на педагогическом совете ДОУ и совещании при заведующем: справка по результатам обследования детей дошкольного возраста с 4-7 лет и справка по результатам обследования детей подготовительных к школе групп.

Два раза в месяц ведется медико-педагогический контроль за соблюдением Сан Пин и физической нагрузки детей на занятиях физкультуры во всех возрастных группах. Результаты фиксируются в справках. Ежедневно ведется учет переболевших детей для проведения физкультурных занятий во всех возрастных группах.

### III. Организационный раздел

#### 3.1 План на год досугов и праздников

| Месяц    | Название мероприятия                                                                                                   | Возрастные группы                                 |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Сентябрь | Физкультурный досуг<br>«Турнир бегунов»                                                                                | Все группы                                        |
| Октябрь  | Физкультурный досуг:<br>«Осенние денечки»<br>«Озорные воробышки»<br>«Осенний турнир подвижных игр»<br>«Осенние старты» | младшая<br>средняя<br>старшая<br>подготовительная |
| Ноябрь   | День здоровья<br>«Поступаем в школу к Мишки- Топтыжки»                                                                 | младшая                                           |

|         |                                                                                                                                            |                                                    |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|         | «В городе здоровячков»<br>«Где прячется здоровье?»                                                                                         | средняя<br>старшая,<br>подготовительная            |
| Декабрь | Физкультурный досуг:<br>«В гости к Колобку»<br>«Волшебные превращения»<br>«Веселые старты по сказкам»<br>«Зимушка-Зима»                    | младшая<br>средняя<br>старшая<br>подготовительная  |
| Январь  | Физкультурный досуг:<br>«Зимние забавы»<br>Физкультурный праздник<br>«Зимние старты» (5-7 лет)                                             | младшая, средняя<br>старшая<br>подготовительная    |
| Февраль | Физкультурный досуг «В феврале особый праздник есть»<br>Физкультурный праздник, посвященный<br>Дню защитника Отечества «Ура! Военная игра» | младшая, средняя<br>старшая,<br>подготовительная   |
| Март    | Физкультурный досуг:<br>«Весна-красна»<br>«Весенние старты»                                                                                | младшая, средняя<br>старшая,<br>подготовительная   |
| Апрель  | День здоровья<br>«В гости к Мойдодыру»<br>«Путешествие на планету- Здоровье»<br>«7 апреля - всемирный День здоровья»                       | младшая<br>средняя<br>старшая,<br>подготовительная |
| Май     | Физкультурный праздник<br>«Весёлые старты»                                                                                                 | Все группы                                         |

### 3.2 Примерный календарь тематических недель (праздников, событий, проектов и т.д.)

| Сроки               | Примерные темы                                                                                                            |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-я неделя сентября | «До свидания, лето», «Здравствуй, детский сад», «День знаний» - <i>тема определяется в соответствии с возрастом детей</i> |
| 2-я неделя сентября | «Мой дом», «Мой город», «Моя страна», «Моя планета» - <i>тема определяется в соответствии с возрастом детей</i>           |
| 3-я неделя сентября | «Урожай»                                                                                                                  |
| 4-я неделя сентября | «Краски осени»                                                                                                            |
| 1-я неделя октября  | «Животный мир»                                                                                                            |

|                    |                                                                                                 |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2-я неделя октября | «Я – человек»                                                                                   |
| 3-я неделя октября | «Народная культура и традиции»                                                                  |
| 4-я неделя октября | «Наш быт»                                                                                       |
| 1-я неделя ноября  | «Дружба», «День народного единства» - <i>тема определяется в соответствии с возрастом детей</i> |
| 2-я неделя ноября  | «Транспорт»                                                                                     |
| 3-я неделя ноября  | «Здоровей-ка»                                                                                   |
| 4-я неделя ноября  | «Кто как готовится к зиме»                                                                      |
| 1-я неделя декабря | «Здравствуй, зимушка-зима!»                                                                     |
| 2-я неделя декабря | «Город мастеров»                                                                                |
| 3-я неделя декабря | «Новогодний калейдоскоп»                                                                        |
| 4-я неделя декабря | «Новогодний калейдоскоп»                                                                        |
| 3-я неделя января  | «В гостях у сказки»                                                                             |
| 4-я неделя января  | «Этикет»                                                                                        |
| 1-я неделя февраля | «Моя семья»                                                                                     |
| 2-я неделя февраля | «Азбука безопасности»                                                                           |
| 3-я неделя февраля | «Наши защитники»                                                                                |
| 4-я неделя февраля | «Маленькие исследователи»                                                                       |
| 1-я неделя марта   | «Женский день»                                                                                  |
| 2-я неделя марта   | «Миром правит доброта»                                                                          |
| 3-я неделя марта   | «Быть здоровыми хотим»                                                                          |
| 4-я неделя марта   | «Весна шагает по планете»                                                                       |
| 1-я неделя апреля  | «День смеха», «Цирк», «Театр» - <i>тема определяется в соответствии с возрастом детей</i>       |
| 2-я неделя апреля  | «Встречаем птиц»                                                                                |
| 3-я неделя апреля  | «Космос», «Приведем в порядок планету»                                                          |
| 4-я неделя апреля  | «Волшебница вода»                                                                               |
| 1-я неделя мая     | «Праздник весны и труда»                                                                        |

|                |                                                                                                                                  |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2-я неделя мая | «День победы»                                                                                                                    |
| 3-я неделя мая | «Мир природы»                                                                                                                    |
| 4-я неделя мая | «До свидания, детский сад. Здравствуй, школа», «Вот мы какие стали большие» - тема определяется в соответствии с возрастом детей |

### 3.3 Набор оборудования и инвентаря для физкультурного зала

#### Примерный набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

#### *Примерный набор физкультурного оборудования для первой младшей группы*

| Тип оборудования             | Наименование                                                              | Размеры, масса                             | Кол-во на группу |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------|
| Для ходьбы, бега, равновесия | Валик мягкий укороченный                                                  | Длина 30 см Диаметр 30 см                  | 2                |
|                              | Горка детская                                                             |                                            | 1                |
|                              | Доска с ребристой поверхностью                                            | Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см      | 1                |
|                              | Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия) | 180 x 40 см                                | 5                |
|                              | Скамейка гимнастическая                                                   | Длина 150-200 см Ширина 35 см Высота 15 см | 1                |
|                              | Шнур длинный                                                              | Длина 100-150 см                           | 1                |
| Для прыжков                  | Мини-мат                                                                  | Длина 60 см Ширина 60 см Высота 7 см       | 10               |
|                              | Куб деревянный малый                                                      | Ребро 15- 30 см                            | 5                |
|                              | Обруч плоский (цветной)                                                   | Диаметр 40-50 см                           | 5                |
|                              | Палка гимнастическая длинная                                              | Длина 150см Сечение 3см                    | 2                |
|                              | Шнур короткий плетёный                                                    | Длина 75 см                                | 5                |
| Для катания, бросания, ловли | Корзина для метания мячей                                                 |                                            | 1                |

|                                |                                                   |                               |            |
|--------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|------------|
|                                | Мяч резиновый                                     | Диаметр 10-15см               | 10         |
|                                | Мяч-шар надувной                                  | Диаметр 40 см                 | 2          |
|                                | Обруч малый                                       | Диаметр 54-65см               | 5          |
|                                | Шарик пластмассовый                               | Диаметр 4 см                  | 5          |
| Для ползания и лазанья         | Лесенка-стремянга двухпролетная                   | Высота 103 см Ширина 80-85 см | 1          |
|                                | Лабиринт (3 секции)                               |                               | 1          |
|                                | Ящики для влезания (складирующиеся один в другой) |                               | 1 комплект |
| Для общеразвивающих упражнений | Мяч массажный                                     | Диаметр 6-8 см                | 10         |
|                                | Мяч резиновый                                     | Диаметр 10-15 см, 20-25 см    | 10         |
|                                | Обруч плоский                                     | Диаметр 20-25 см              | 10         |
|                                | Палка гимнастическая короткая                     | Длина 60 - 80 см              | 10         |
|                                | Колечко с лентой                                  | Диаметр 5 см                  | 10         |
|                                | Кольцо резиновое                                  | Диаметр 5-6, 18 см            | по 10      |

*Примерный набор физкультурного оборудования  
для второй младшей группы*

| Тип оборудования               | Наименование                             | Размеры, масса                                         | Кол-во на группу |
|--------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------|
| Для ходьбы, бега и равновесия  | Валик мягкий                             | Длина 150 см Диаметр 20 см                             | 1                |
|                                | Доска с ребристой поверхностью           | Длина 200 см Ширина 20 см<br>Высота 4 см               | 1                |
|                                | Модуль "Змейка"                          | Длина 100 см Высота 15 см                              | 2                |
|                                | Коврик, дорожка массажные, со следочками |                                                        | 4                |
|                                | Кольцо мягкое                            | Диаметр 120 см Высота 30 см<br>Диаметр отверстия 60 см | 1                |
|                                | Куб деревянный                           | Ребро 20 см                                            | 5                |
|                                | Обруч большой                            | Диаметр 95-100 см                                      | 1                |
| Для прыжков                    | Куб деревянный                           | Ребро 20 см                                            | 5                |
|                                | Мяч-попрыгунчик                          | Диаметр 50 см                                          | 2                |
|                                | Обруч малый                              | Диаметр 50-55 см                                       | 5                |
|                                | Шнур короткий                            | Длина 75 см                                            | 5                |
| Для катания, бросания, ловли   | Кегли (набор)                            |                                                        | 1                |
|                                | Мешочек с грузом малый                   | Масса 150-200 г                                        | 2                |
|                                | Мяч резиновый                            | Диаметр 10 см                                          | 5                |
|                                | Шар цветной (фибро-пластиковый)          | Диаметр 20-25 см                                       | 2                |
| Для ползания и лазанья         | Лабиринт игровой                         |                                                        | 1                |
|                                | Полукольцо мягкое                        | Диаметр 120 см Высота 30 см<br>Диаметр 5-6 см          | 1                |
| Для общеразвивающих упражнений | Колечко резиновое                        | Диаметр 5-6 см                                         | 10               |
|                                | Лента цветная (короткая)                 | Длина 50 см                                            | 10               |
|                                | Мяч массажный                            | Диаметр 8-10 см                                        | 10               |

|  |                               |                |    |
|--|-------------------------------|----------------|----|
|  | Обруч плоский                 | Диаметр 40 см  | 10 |
|  | Палка гимнастическая короткая | Длина 75-80 см | 10 |
|  | Флажок                        |                | 10 |

*Примерный набор физкультурного оборудования  
для средней группы*

| Тип оборудования               | Наименование                    | Размеры, масса                               | Кол-во |
|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------|--------|
| Для ходьбы, бега, равновесия   | Коврик массажный                | Длина 75 см, Ширина 70 см                    | 10     |
|                                | Шнур длинный                    | Длина 150-см, Диаметр 2 см                   | 1      |
| Для прыжков                    | Куб деревянный                  | Ребро 20 см                                  | 5      |
|                                | Мяч-попрыгунчик                 | Диаметр 50 см                                | 2      |
|                                | Обруч плоский                   | Диаметр 40 см                                | 3      |
|                                | Палка гимнастическая короткая   | Длина 75-80 см                               | 10     |
|                                | Скакалка короткая               | Длина 120-150 см                             | 3      |
|                                |                                 |                                              |        |
| Для катания, бросания, ловли   | Кегли                           |                                              | 5      |
|                                | Кольцеброс (набор)              |                                              | 2      |
|                                | Мешочек с грузом большой        | Масса 400 г                                  | 2      |
|                                | Обруч большой                   | Диаметр 100 см                               | 2      |
|                                | Серсо (набор)                   |                                              | 1      |
|                                | Шар цветной (фибро-пластиковый) | Диаметр 20-25 см                             | 4      |
| Для ползания и лазанья         | Полукольцо мягкое               | Диаметр 120 см, Высота 30 см, Диаметр 5-6 см | 1      |
| Для общеразвивающих упражнений | Колечко резиновое               | Диаметр 5-6 см                               | 10     |
|                                | Мешочек с грузом малый          | Масса 150-200 г                              | 10     |
|                                | Мяч-шар (цветной, прозрачный)   | Диаметр 10-12 см                             | 5      |
|                                | Обруч малый                     | Диаметр 55-65 см                             | 10     |
|                                | Шнур короткий                   | Длина 75 см                                  | 10     |

*Примерный набор физкультурного оборудования  
для старшей и подготовительной групп*

| Тип оборудования             | Наименование                   | Размеры, масса   | Кол-во на группу |
|------------------------------|--------------------------------|------------------|------------------|
| Для ходьбы, бега, равновесия | Балансир-волчок                |                  | 1                |
|                              | Коврик массажный со следочками |                  | 10               |
|                              | Шнур короткий (плетеный)       | Длина 75 см      | 5                |
| Для прыжков                  | Обруч малый                    | Диаметр 55-65 см | 5                |
|                              | Скакалка короткая              | Длина 100-120 см | 5                |
| Для катания, бросания, ловли | Кегли (набор)                  |                  | 3                |
|                              | Кольцеброс (набор)             |                  | 2                |
|                              | Мешочек малый с грузом         | Масса 150-200 г  | 5                |
|                              | Мяч большой                    | Диаметр 18-20 см | 5                |

|                                |                                         |                          |    |
|--------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|----|
|                                | Мешочек с грузом большой                | Масса 400 г              | 2  |
|                                | Мяч для мини-баскетбола                 | Масса 0,5 кг             | 2  |
|                                | Мяч утяжеленный (набивной)              | Масса 350 г, 500 г, 1 кг | 1  |
|                                | Мяч-массажер                            |                          | 2  |
|                                | Обруч большой                           | Диаметр 100 см           | 2  |
|                                | Серсо (набор)                           |                          | 2  |
| Для ползания и лазанья         | Комплект мягких модулей (6-8 сегментов) |                          | 1  |
| Для общеразвивающих упражнений | Гантели детские                         |                          | 10 |
|                                | Кольцо малое                            | Диаметр 13 см            | 10 |
|                                | Лента короткая                          | Длина 50-60 см           | 10 |
|                                | Мяч средний                             | Диаметр 10-12 см         | 10 |
|                                | Палка гимнастическая короткая           | Длина 80 см              | 10 |

Примерный набор оборудования для физкультурного зала

| Тип оборудования             | Наименование                                     | Размеры, масса                                             | Кол-во на группу |
|------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------|
| Для ходьбы, бега, равновесия | Балансиры разного типа                           |                                                            | 2                |
|                              | Бревно гимнастическое напольное                  | Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см | 2                |
|                              | Доска гладкая с зацепами                         | Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см                       | 2                |
|                              | Доска с ребристой поверхностью                   | Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см                      | 2                |
|                              | Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная) | Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см                 | 1                |
|                              | Дорожка-змейка (канат)                           | Длина 200 см Диаметр 6 см                                  | 2                |
|                              | Коврик массажный                                 | 75 x 70 см                                                 | 5                |
|                              | Куб деревянный малый                             | Ребро 20 см                                                | 5                |
|                              | Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)        |                                                            | 3                |
|                              | Скамейка гимнастическая                          | Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см         | 3                |
|                              | Батут детский                                    | Диаметр 100-120 см                                         | 2                |
| Для прыжков                  | Гимнастический набор: обручи,                    |                                                            | 2                |

|                                |                                                                               |                                                                                            |       |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                                | рейки, палки, подставки, зажимы                                               |                                                                                            |       |
|                                | Диск плоский                                                                  | Диаметр 23 см Высота 3 см                                                                  | 10    |
|                                | Дорожка-мат                                                                   | Длина 180 см                                                                               | 1     |
|                                | Козел гимнастический                                                          | Высота 65 см Длина 40 см Ширина 30 см                                                      | 1     |
|                                | Конус с отверстиями                                                           |                                                                                            | 10    |
|                                | Мат гимнастический складной                                                   | Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см                                                     | 1     |
|                                | Мат с разметками                                                              | Длина 190 см Ширина 138 см Высота 10 м                                                     | 2     |
|                                | Скакалка короткая                                                             | Длина 120-150 см                                                                           | 5     |
| Для катания, бросания, ловли   | Кегли (набор)                                                                 |                                                                                            | 2     |
|                                | Кольцеброс (набор)                                                            |                                                                                            | 2     |
|                                | Мешочек с грузом малый                                                        | Масса 150-200 г                                                                            | 5     |
|                                | Мишень навесная                                                               | Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см                                                    | 2     |
|                                | Мяч средний                                                                   | 10-12 см                                                                                   | 10    |
|                                | Мяч утяжеленный (набивной)                                                    | Масса 0,5 кг, 1,0 кг                                                                       | по 10 |
|                                | Мяч для мини-баскетбола                                                       | 18-20 см                                                                                   | 5     |
|                                | Мяч для массажа                                                               | Диаметр 6-7 см, 10 см                                                                      | по 5  |
|                                | Комплект для детских спортивных игр (сумка)                                   |                                                                                            | 1     |
|                                |                                                                               |                                                                                            |       |
| Для ползания и лазанья         | Дуга большая                                                                  | Высота 50 см, Ширина 50 см                                                                 | 5     |
|                                | Дуга малая                                                                    | Высота 30-40 см, Ширина 50 см                                                              | 5     |
|                                | Канат с узлами                                                                | Длина 230 см Диаметр 2,6 см Расст. между узлами 38 см                                      | 1     |
|                                | Канат гладкий                                                                 | 270-300 см                                                                                 | 2     |
|                                | Лестница деревянная с зацепами                                                | Длина 240 см, Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см Расстояние между перекладинами 22-25 см | 1     |
|                                | Лабиринт игровой (6 секций)                                                   |                                                                                            | 1     |
|                                | Лестница веревочная                                                           | Длина 270-300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см                                      | 2     |
|                                | Стенка гимнастическая деревянная                                              | Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см                                                 | 1     |
|                                |                                                                               |                                                                                            |       |
| Для общеразвивающих упражнений | Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, диск "Здоровье", гантели, гири |                                                                                            | По 10 |
|                                | Кольцо плоское                                                                | Диаметр 18 см                                                                              | 10    |
|                                | Кольцо мягкое                                                                 | Диаметр 13 см                                                                              | 10    |

|  |                                                        |                  |      |
|--|--------------------------------------------------------|------------------|------|
|  | Лента короткая                                         | Длина 50-60 см   | 20   |
|  | Массажеры разные:<br>"Колибри", мяч-массажер, "Кольцо" |                  | По 5 |
|  | Мяч малый                                              | 6-8 см           | 10   |
|  | Мяч утяжеленный (набивной)                             | Масса 0,3 кг,    | 10   |
|  | Обруч малый                                            | Диаметр 54-60 см | 10   |
|  | Палка гимнастическая короткая                          | Длина 75-80 см   | 10   |
|  | Ролик гимнастический                                   |                  | 10   |

### 3.4 Региональный компонент:

#### **Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми содержания регионального компонента образования**

**Цель:** способствовать воспитанию и развитию детей на идеях народной педагогики, помочь детям войти в мир народной культуры, сделать ее своим достоянием; формировать у детей интерес и ценностное отношение к родному краю.

#### **Задачи:**

1. Развитие эмоциональной отзывчивости на красоту природы Южного Урала.
2. Формирование общих представлений об окружающей природной среде (природных ресурсах, воде, атмосфере, почвах, растительном и животном мире региона).
3. Развитие у дошкольников интереса к родному городу, краю, его достопримечательностям, формирование чувства гордости за него.
4. Расширение представлений о названии города, улиц.
5. Приобщение детей к народным промыслам (уральской росписи и др.)
6. Приобщение детей к уральским традициям, которые передаются из поколения к поколению (народные игры, танцы).
7. Воспитание позитивного эмоционально-ценностного и бережного отношения к природе региона.
8. Содействие проявлению инициативности и желанию принимать участие в традициях города (села) и горожан, культурных мероприятиях и социальных акциях (день города).

#### **Интеграция содержания различных образовательных областей**

Социально-коммуникативное развитие: народные игры Уральского региона.

Познавательное развитие: природа Уральского региона, растительный и животный мир, культура и быт народов Южного Урала.

Речевое развитие: речевой фольклор Урала.

Физическое развитие: подвижные игры народов Уральского региона, спортивная жизнь Урала.

### Программное обеспечение реализации регионального компонента

| №  | Наименование программы                                                                            | Автор                                                             | Модели (блоки), в которых реализуется программа                                                                                                            | комментарии |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. | <b>Наш дом - Южный Урал</b>                                                                       | Бабунова Е.С.<br>Градусова Л.В.<br>Лопатина Е.Г.<br>Турченко В.И. | В содержании и ОО<br>«Познание»,<br>«Художественное развитие», «Социально-коммуникативное развитие»<br><br>«Речевое развитие»<br><br>«Физическое развитие» |             |
| 2. |                                                                                                   |                                                                   |                                                                                                                                                            |             |
| 3. | <b>Самоцветие Урала: региональная программа художественно-эстетического развития дошкольников</b> | Обухова С.Н.                                                      | В содержании и ОО<br>«Познание»,<br>«Художественное развитие», «Социально-коммуникативное развитие»<br><br>«Речевое развитие»<br><br>«Физическое развитие» |             |

Реализация содержания регионального компонента образования в разных видах детской деятельности

|                                     |                           |
|-------------------------------------|---------------------------|
| Интеграция образовательных областей | Виды детской деятельности |
|-------------------------------------|---------------------------|

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Познание»                           | Ситуативный разговор: <i>«Мы любим наш город».</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| «Социально-коммуникативное развитие» | Виртуальные путешествия с использованием мультимедийных презентаций, видеофильмов:<br><br><i>«Путешествие по родному городу», «В струну озер и рудных скал», «Урал – земля Золотая», «Поэма Уральских гор».</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Физическое развитие»                 | Дидактические игры <i>«Мы - уральцы», «Когда это бывает», «Грибная поляна», «Заселим озеро, лес», «Народы родного края», «Что нам нужно взять в поход».</i><br><br>Посещение с родителями цирка, зоопарка, театра кукол, парка культуры и отдыха.<br><br>Подготовка фотоэкспозиций: <i>«Отдых с семьей на даче», «Моя семья», «Прогулка по городу».</i><br><br>Подвижные игры народов родного края:<br><br>Беседы: <i>«Полезные привычки», «Лечебный чай», «Лекарственные растения», «Правила безопасного поведения», «Правила чистюли».</i><br><br>Дидактические игры: <i>«Опасно - не опасно».</i><br><br>Физкультурные досуги, соревнования, праздники.<br><br><i>«День защитников Отечества».</i><br><br>Праздники и развлечения на основе уральского фольклора.<br><br><i>«С днем рождения –любимый город»</i> |

Участие в традиционных мероприятиях по проекту патриотического воспитания дошкольников «Я живу на Урале». Проводятся как праздники и развлечения в рамках ДОУ в совместной работе с воспитателями и узкими специалистами и родителями воспитанников.

| Мероприятия                                         | Сроки    |                                     |
|-----------------------------------------------------|----------|-------------------------------------|
| «С днем рождения – любимый город» (старшие группы). | сентябрь | Игры, эстафеты                      |
| «В семье единой»                                    | ноябрь   | Подвижные игры народов мира и Урала |
| «Новогодние и рождественские встречи» (все)         | декабрь  | Рисование елки палочками на снегу,  |

|                                                              |         |                                           |
|--------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------|
| группы).                                                     |         | подвижные игры                            |
| «Прощание с ёлочкой»                                         | январь  | Катание на санках, игры-эстафеты на лыжах |
| «Папа, мама, я – спортивная семья» (подготовительные группы) | январь  | Эстафеты, игры-эстафеты                   |
| «Ура! Военная игра» (старшие группы).                        | февраль | Игры-эстафеты                             |
| «В феврале особый праздник есть» (младшие группы).           | февраль | Игры                                      |
| День здоровья                                                | апрель  | Соревнования, игры на воздухе             |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Примерный план работы с педагогами (тематика консультаций)

| Срок проведения | Тема                                                                                 | Воспитатели групп         |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Сентябрь        | Утренняя гимнастика                                                                  | Все                       |
| Октябрь         | Гигиеническое значение спортивной формы                                              | Все                       |
| Ноябрь          | Организация двигательной активности на прогулке                                      | Старшие, подготовительные |
| Декабрь         | Развитие творческих способностей детей в образовательной деятельности по физкультуре | Все                       |
| Январь          | Формирование знаний детей о культуре здоровья                                        | Старшая                   |
| Февраль         | Как защитить скелет от болезней и травм                                              | Старшие подготовительные  |
| Март            | Закаливание и методы в условиях детского сада                                        | Все                       |
| Апрель          |                                                                                      |                           |
| Май             | Итоги оздоровительной работы                                                         |                           |

### Примерный план работы с родителями (тематика консультаций)

| Срок проведения | Группа           | Тема консультаций                                           | Результат     |
|-----------------|------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|
| Сентябрь        | Все              | Особенности физического развития детей дошкольного возраста | Анкетирование |
| Октябрь         | Младшая, средняя | Как заинтересовать ребенка заниматься физкультурой          | Развлечение   |
| Ноябрь          | Старшая,         | Здоровый образ в семье – залог                              | Изготовление  |

|         |                           |                                                     |                                                      |
|---------|---------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|         | подготовительная          | здоровья детей                                      | газет                                                |
| Декабрь | Младшая, средняя, старшая | Семь родительских заблуждений о морозной погоде     | Оформление информации в родительском уголке          |
| Январь  | Подготовительные          | Мир движений мальчиков и девочек                    | Двигательные предпочтения детей                      |
| Февраль | Старшие, подготовительные | Плавание- как фактор закаливания детского организма | Оформление информации в родительском уголке          |
| Март    | Все                       | Организация двигательной активности дома            | Рекомендации по играм и упражнениям для занятий дома |
| Апрель  | Старшие                   | Здоровье и двигательная активность                  | Развлечение<br>День здоровья                         |
| Май     | Младшая, средняя, старшая | Организация двигательной активности летом           | Анализ изменения физического развития детей за год   |
|         | Подготовительная          | Физическая готовность детей к школе                 | Мониторинг физического развития                      |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### **Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей.**

*Методики и технологии, указанные в данном разделе должны обеспечивать выполнение рабочей программы и соответствовать принципам полноты и достаточности*

#### ***Здоровьесберегающие технологии***

Здоровьесберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к

решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей. Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний []

#### *Учебно-воспитательные технологии*

##### *Концептуальные идеи и принципы:*

- физкультурно-оздоровительная деятельность на занятиях по физическому воспитанию, а также в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;
- обучение грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья детей;
- мотивация детей к ведению здорового образа жизни;
- предупреждение вредных привычек;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

#### *Психолого-педагогические технологии*

##### *Концептуальные идеи и принципы:*

- обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;
- обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья;
- создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.
- в данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

#### *Организационно-педагогические технологии*

##### *Концептуальные идеи и принципы:*

- определение структуры учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания, организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).

К современным здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

| <b>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</b> | <b>Особенности методики проведения</b>                                                                                                                                            | <b>Время проведения в режиме дня</b>                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физкультурное занятие                                     | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение                                                      | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.    |
| Динамические паузы                                        | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей                                                                                                                                         |
| Подвижные и спортивные игры                               | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр                                               | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп                                                |
| Стретчинг                                                 | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы                                                                               | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении |
| Ритмопластика                                             | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка                                                      | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста                                                                                                 |
| Гимнастика пальчиковая                                    | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени                                                                              | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно                                                                                                                                  |
| Гимнастика для глаз                                       | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога                                                                                                                     | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста                                                                          |
| Гимнастика дыхательная                                    | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры                                               | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы                                                                                                                                         |

|                                        |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Гимнастика бодрящая                    | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.                                                                                                                                     |
| Гимнастика корригирующая               | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей                                                                                                                                           | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы                                                                                                                      |
| Занятия из серии «Я и моё здоровье»    | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития                                                                                                                                       | 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста                                                                                                                              |
| Релаксация                             | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы                                                                                                                      | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп                              |
| Технологии эстетической направленности | Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса                            | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп |
| Самомассаж                             | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму                                                                               | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы                                                         |
| Гимнастика ортопедическая              | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы                                                                                                                   | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы                                                                                                                      |
| Коммуникативные игры                   | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.                                         | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста                                                                                                                           |
| Психогимнастика                        | Занятия проводятся по специальным методикам                                                                                                                                                                   | 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.                                                                                                                        |
| Биологическая обратная связь (БОС)     | Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников                                                                                                       | От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста                                                           |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Технологии музыкального воздействия | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.                                                                         | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей |
| Сказкотерапия                       | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста                                                                                 |
| Технологии воздействия цветом       | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка                                                               | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач                                                        |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

(дети от 2 до 3 лет)

#### Сентябрь

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 1-я неделя<br>тема «Здравствуй, детский сад»                                                                       | 2-я неделя<br>тема « Мой дом, город, страна»                                                                                      | 3-я неделя<br>тема «Урожай»                                                                                                                                    | 4-я неделя<br>тем «Животный мир»<br>(насекомые, птицы)                                                                                                                 |
| <b>Задачи</b>                           | Учить ходить, бегать подгруппами и всей группой, прыгать на двух ногах на месте, ползать на четвереньках по прямой | Учить ходить по прямой дорожке, катать мяч двумя руками, бегать в прямом направлении, прыгать на двух ногах с продвижением вперед | Учить ходить парами, ползать по доске, катать мяч одной рукой. Упражнять в умении прыгать на двух ногах на месте. Развивать равновесие                         | Упражнять в умении ходить и бегать подгруппами и всей группой, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, ползать на четвереньках по прямой, катать мяч двумя руками |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба подгруппой, всей группой<br>Бег подгруппой, всей группой (О)                                                | Ходьба подгруппами (П)<br>Бег в прямом направлении (О)                                                                            | Ходьба парами<br>Бег всей группой (П)                                                                                                                          | Ходьба подгруппой, группой<br>Бег подгруппой, группой (П)                                                                                                              |
| <b>ОРУ</b>                              | без предметов                                                                                                      | без предметов                                                                                                                     | без предметов                                                                                                                                                  | с флажками                                                                                                                                                             |
| <b>ОВД</b>                              | 1.Прыжки на двух ногах на месте (О)<br>2.Ползание на четвереньках по прямой (О)                                    | 1. Ходьба по прямой дорожке (О)<br>2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (О)<br>3*Катание мяча двумя руками взрос лому (О) | 1. Игра «По ровненькой дорожке»<br>2. Прыжки на двух ногах на месте<br>3. Ползание по доске, лежащей на полу (О)<br>4*Катание мяча одной рукой воспитателю (О) | 1. Ходьба по прямой дорожке. (П)<br>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (П)<br>3. Ползание на четвереньках по прямой (П)<br>4*Катание мяча двумя руками      |
| <b>Подвижная игра</b>                   | «Воробышки и автомобиль»                                                                                           | «По тропинке»                                                                                                                     | «Непослушный горох»                                                                                                                                            | «Птички летают»                                                                                                                                                        |
| <b>Малоподвижная игра</b>               | П/гимнастика «Села птичка на ладошку»                                                                              | П/ гимнастика «Домик»<br>Логоритмика И/У «Хомка-хомчок»                                                                           | П/ гимнастика «Мы капусту рубим...»                                                                                                                            | П/гимнастика «Села птичка на ладошку»                                                                                                                                  |
| <b>Совместная</b>                       | <u>Утро</u> : проведение упражне                                                                                   | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, паль                                                                                           | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика,                                                                                                                             | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика,                                                                                                                                     |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>образовательная деятельность в режимных моментах</b> | ний имитационно-подражательного характера (как летают птички) проведение пальчиковой гимнастики «Дружная семейка» «Села птичка на ладошку»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | чиковая игра «Домик»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; логоритмика И/У «Хомка-хомячок»                                                                                                                                                     | пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим...» разговоры о пользе овощей и фруктов для здоровья человека<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения. | физминутка «Птички» игровая ситуация: «Зайка начал умываться»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, логоритмика И/У «Хомка-хомячок»                                                     |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>    | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Птички летают» «Воробышки и автомобиль»<br><u>Прогулка 2:</u> игры с элементами имитации движений знакомых животных;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Воробышки и автомобиль» «По тропинке»<br><u>Прогулка 2:</u> игры с элементами имитации движений животных П/И «Найди погремушку»                                                                                           | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Через ручеек» «По тропинке»<br><u>Прогулка 2:</u> игры с элементами имитации движений животных П/И «Непослушный горох»  | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Зайка беленький сидит» «Воробышки и автомобили»<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Птичка и щенчики» имитация повадок животных «Поскачи как зайчик» «Идет медведь по лесу» |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>                  | Прогуляться в осеннем парке, сквере, обратить внимание на сезонные изменения в природе. Поиграть с детьми в подвижные игры «Птички летают» «Воробышки и автомобиль» проведение упражнений имитационно-подражательного характера (как летают птички) познакомиться с картотекой потешек и стихов для семейных игр и прогулок                                                                                                                                                                                                                                       | Поиграть с детьми в подвижные игры: «Воробышки и автомобиль» «По тропинке» «Найди погремушку» Продолжить знакомство с картотекой потешек и стихов для семейных игр и прогулок. Организовать игры с элементами имитации движений знакомых животных | Поиграть с детьми в подвижные игры «Через ручеек» «По тропинке» игры с элементами имитации движений знакомых животных                           | Организовать посещение городского зоопарка, понаблюдать за животными. Поиграть с детьми в подвижные игры: «Найди мишку» «Лягушки» «Зайчик беленький сидит»                                 |
| <b>Интеграция образовательных областей</b>              | <u>Здоровье:</u> развивать интерес к правилам здорового сберегающего и безопасного поведения, ухаживать за своими вещами при участии взрослого<br><u>Безопасность:</u> закрепить культурно-гигиенические навыки и правила безопасного поведения при выполнении упражнений и подвижных игр<br><u>Коммуникация:</u> способствовать координации речи и движений в процессе общения и игр.<br><u>Познание:</u> через двигательную активность обогащать представления детей об окружающем мире, предметах. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                            |

Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю) аналогично предыдущему. Предлагаются некоторые изменения в основных движениях (обозначенного звездочкой). По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр. Третье занятие строится на знакомых подвижных игр и игровых упражнений.

### Октябрь

| Содержание образовательной деятельности        |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                                    | 5-я неделя<br>тема «Я – человек»                                                                                              | 6-я неделя<br>тема «Краски осени»                                                                                                                              | 7-я неделя<br>тема «Народная культура и традиции»                                                                  | 8-я неделя<br>тема «Наш быт»                                                                                                                      |
| <b>Задачи</b>                                  | Учить ходить по доске, прыгать через шнур. Упражнять в умении ползать по доске, ходить парами. Развивать координацию движений | Учить катать мяч двумя руками взрослому, бегать друг за другом, подлезать под воротца. Упражнять в ходьбе по прямой дорожке, в прыжках на двух ногах на месте. | Учить кружиться в медленном темпе; Упражнять в умении ходить и бегать парами и всей группой, катать мяч взрослому. | Упражнять в умении ходить по доске, прыгать через шнур, катать мяч друг другу, ползать на четвереньках по прямой. Развивать координацию движений. |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                            | Ходьба парами (П)<br>Бег в прямом направлении (П)                                                                             | Ходьба всей группой (П)<br>Бег друг за другом (О)                                                                                                              | Ходьба всей группой (П)<br>Бег всей группой (П)                                                                    | Ходьба группой друг за другом<br>Бег группой друг за другом (П)                                                                                   |
| <b>ОРУ</b>                                     | с погремушками                                                                                                                | с платочком                                                                                                                                                    | без предметов                                                                                                      | с платочком                                                                                                                                       |
| <b>ОВД</b>                                     | 1. Ходьба по доске (О)<br>2. Прыжки через шнур (О)<br>2. Ползание на четвереньках по доске (П)                                | 1. Ходьба по прямой дорожке (П)<br>2. Прыжки на двух ногах на месте (П)<br>3. Катание мяча двумя руками взрослому (О)<br>4* Подлезание под воротца. (О)        | 1. Кружение в медленном темпе (О)<br>2. Игра «Через ручеек» (П)<br>3. Катание мяча одной рукой воспитателю (П)     | 1. Ходьба по доске (П)<br>2. Прыжки через шнур (П)<br>3. Ползание на четвереньках по прямой (П)<br>4* Катание мяча друг другу.                    |
| <b>Подвижная игра</b>                          | «Принеси предмет»                                                                                                             | «Солнышко и дождик»                                                                                                                                            | «Догони колобок»                                                                                                   | «По тропинке»                                                                                                                                     |
| <b>Малоподвижная игра</b>                      | Логоритмика игра «Это я»                                                                                                      | П/ гимнастика «Букет»                                                                                                                                          | П/ гимнастика «Колобок»                                                                                            | П/ гимнастика «Стираем платочки»                                                                                                                  |
| <b>Совместная образовательная деятельность</b> | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, пальчиковой гимнастики "Моя семья"                                                         | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, проведение игр на развитие моторики рук «Осенние                                                                            | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика; пальчиковая гимнастика «Домик» дыхательная                                      | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Стираем платочки»                                                                      |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>в режимных моментах</b>                   | <u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения ; М/И«Где же, где же наши ручки?» Логоритмика игра «Это я»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | листья»; физкультминутка «Осень»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; ходьба по массажным коврикам                                                                                                                               | гимнастика «Дует ветерок»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения: пальчиковая гимнастика «Колобок»                                       | физминутка «Хомка, хомчок» ситуативные разговоры о важности самостоятельного мытья рук;<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; ходьба по массажным коврикам |
| <b>Подвижные игры упражнения на прогулке</b> | <u>Прогулка 1:</u> П/И«Мы топаем ногами» «Принеси предмет»<br><u>Прогулка 2:</u> П/И«Маленькие ножки бежали по дорожке»«Мы руки поднимаем»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Солнышко и дождик»«За листочком беги»<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «По тропинке» игры с осенними листьями» «Чей листочек дальше улетит» «Осенний листопад»                                                      | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Через ручеек» «Солнышко и дождик» «Птички летают»<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Зайка беленький сидит» «По тропинке» | <u>Прогулка 1:</u> П/И«Догони мяч», «Поднимай ноги выше» «Пере шагни через палку»<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Поезд» «Пройди через ручеек»                     |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>       | Выучить пальчиковую гимнастику «Моя семья», проиграть игровые ситуации: «Где же, где же наши ручки?» «Мы руки поднимаем» «Маленькие ножки бежали по дорожке» Предложить ребенку разговор об основных частях тела человека, их назначении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Прогуляться в парке и поиграть с детьми в подвижные игры: «Зайка беленький сидит» «Зайка серый умывается» «Птички в гнздышках» выполнение действий, имитирующих движения птиц и животных «Поскачи как зайчик» «Идет медведь по лесу» | Предложить родителям прогуляться вместе с детьми в парк. Поиграть в подвижные игры: «Через ручеек» «Солнышко и дождик»                    | Провести совместные подвижные игры с детьми: «Догони мяч» «Брось мяч» «Перешагни через палку»                                                                 |
| <b>Интеграция образовательных областей</b>   | <u>Здоровье:</u> развивать интерес к правилам здорового бережного и безопасного поведения.<br><u>Безопасность:</u> закрепить культурно-гигиенические навыки и правила безопасного поведения при выполнении упражнений и подвижных игр<br><u>Коммуникация:</u> способствовать координацию речи и движений в процессе общения и игр.<br><u>Познание:</u> через двигательную активность формировать первоначальных представлений - о себе (глазки - смотреть, ушки - слышать, носик – нюхать, язычок - пробовать (определять) на вкус, ручки-хватать, держать, трогать; ножки-стоять, прыгать, бегать, ходить; голова-думать, запоминать; туловище – наклоняться и поворачиваться в разные стороны); об окружающем мире, познакомить с признаками осени: с листопадом. Упражнять в формировании листьев по величине, цвету. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                               |

## Ноябрь

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 9-я неделя<br>тема «Дружба»                                                                                                           | 10-я неделя<br>тема «Транспорт»                                                                                                                                        | 11-я неделя<br>тема «Здоровей-ка»                                                                                                                                      | 12-я неделя<br>тем «Город мастеров»                                                                                                                                                                 |
| <b>Задачи</b>                           | Учить ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в кА тании и мяча друг другу, под лезать под воротца, кружиться в медленном темпе. | Учить ходить по прямой с пере шагиванием через предметы, Упражнять в умении прыгать на двух ногах через шнур, катать мяч двумя руками. Развивать ко ординацию движений | Учить бросать вперед мяч дву мя руками снизу, прыгать вверх с касанием предмета, хо дить с изменением темпа. Упражнять в умении ходить по доске, развивать равновесие. | Упражнять в умении хо дить, взявшись за руки, бегать в медлен ном темпе, катать мяч двумя руками сидя. Закреплять умения перелезть через препят ствие, ходить по прямой дорожке с перешагива ни ем. |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба по кругу, взявшись за руки (О)<br>Бег друг за другом (П)                                                                       | Ходьба подгруппами (З)<br>Бег в медленном темпе 30-40 сек (О)                                                                                                          | Ходьба с изменением темпа (О)<br>Бег в прямом направлении (П)                                                                                                          | Ходьба по кругу, взявшись за руки (П)<br>Бег в медленном темпе (П)                                                                                                                                  |
| <b>ОРУ</b>                              | с мячом                                                                                                                               | с кольцом                                                                                                                                                              | с погремушкой                                                                                                                                                          | без предметов                                                                                                                                                                                       |
| <b>ОВД</b>                              | 1.Кружение в медленном темпе<br>2. Подлезание под воротца (П)<br>3.Катание мяча двумя руками (сидя) (П)                               | 1. Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы (высота 10-15см) (О)<br>2.Прыжки на двух ногах через шнур (линию)(З)<br>3. Катание мяча двумя руками (П)   | 1.Ходьба по доске (П)<br>2. Прыжки вверх с касанием предмета (на 10-15 см выше поднятой руки) (О)<br>3.Бросание мяча вперед двумя руками снизу (О)                     | 1.Ходьба по прямой дорож ке с перешагиванием через предметы (П)<br>2. Перелезание через пре пятствие (П)<br>3*Катание мяча двумя руками сидя (П)                                                    |
| <b>Подвижная игра</b>                   | «По тропинке»                                                                                                                         | «Самолеты»                                                                                                                                                             | «Мой веселый, звонкий мяч»                                                                                                                                             | «Поймай снежинку»                                                                                                                                                                                   |
| <b>Малоподвижная игра</b>               | Логоритмика игра «Мы два друга»                                                                                                       | П/ гимнастика «Поехали- поехали»                                                                                                                                       | И/У с элементами самомассажа «Солнышко»                                                                                                                                | Логоритмика И/У«Строители Д/ упражнение «Подуем»                                                                                                                                                    |
| <b>Совместная образовательная</b>       | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, само массаж; игровые                                                                               | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, П/И                                                                                                                                 | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика Физминутка «Улыбнись» для                                                                                                            | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, беседа «Чтоб                                                                                                                                                     |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>деятельность в режимных моментах</b>              | упражнения «Зайчики» «Цыплята»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; ходьба по массажным коврикам, пальчиковая гимнастика «Дружба»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «Машины и пешеходы» «Поезд» физкультурные минутки: «Самокат», «Поезд». Учить имитировать транспортные средства, двигаясь в определенном направлении;<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения самомассаж «Солнышко» П/ гимнастика «Поехали-поехали» | формирования положительного эмоционального настроения ситуативная беседа во время проведения утренней гимнастики в сочетании с воздушными ваннами для закрепления знания о пользе физических упражнений;<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения самомассажа; | здоровье нам беречь витамины нужно есть»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам. И/У с элементами самомассажа «Солнышко»      |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b> | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Кто быстрее до флажка» «Бегите ко мне». -Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> И/У « Кто тише?» «Перешагни через палку» «Догоните меня»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Ловкий шофер» «Поезд» «Трамвай» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Поезд» «Самолеты»                                                                                                         | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Передай мяч» «Кто дальше бросит шишку» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И « Найди где звенит» «Воробышки и кот»                                                                                          | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Поезд» «Пой май снежинку» «Мы топаем ногами» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Карусель» «Догони мяч» |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>               | Прогуляться по осеннему парку с семьей друга своего ребенка и поиграть с детьми в дружный хоровод - поиграть с детьми в игры: «По ровненькой дорожке», «Лиса и зайцы», «Догони меня»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Поиграть с детьми в игру дома с ползанием: «Доползи до погремушки» с ходьбой и бегом: «Поезд», «Машина»<br>Цель: Развивать у детей желание играть вместе со взрослыми в игры с простым содержанием.                                                | беседа во время купания закреплять названия частей тела. Игры для развития мелкой моторики, эмоциональной отзывчивости «Где же наши ручки» «Ладушки» и др; - дыхательная гимнастика «Надуем шарик»                                                            | Познакомиться с карточкой потешек, загадок, стихов для семейных игр и прогулок. Поиграть в знакомые игры                                                     |
| <b>Интеграция образовательных областей</b>           | <u>Здоровье:</u> создание условий для приобщения детей к выполнению гигиенических и закаливающих процедур<br><u>Безопасность:</u> закрепить культурно-гигиенические навыки и правила безопасного поведения при выполнении упражнений и подвижных игр<br><u>Коммуникация.</u> Способствовать координацию речи и движений в процессе общения и игр. Формирование дружеских доброжелательных отношений, которые предполагают приветливое, вежливое обращение детей друг к другу, умение проявить отзывчивость и сочувствие к сверстникам.<br><u>Познание:</u> Развитие интереса к изучению себя, своих физических возможностей, своего здоровья. Учить понимать значение органов для жизни: глазки – смотреть, носик – дышать, нюхать, ушки – слышать, язычок – пробовать, ручки – держать, трогать, ножки – стоять, бежать, ходить, прыгать. Способ знакомить детей с физическими и эмоциональными состоянием человека (устал – отдохнул, заплакал – засмеялся, заболел – вылечился). Через двигательную активность обогащать представления детей с |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                              |

|  |                                                                                                                                                                       |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | предметами ближайшего окружения: транспортные средства, со способами использования транспортных средств, их функциями (машина- едет; самолет -летит; корабль -плывет) |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Декабрь

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 13-я неделя<br>тема «Кто как готовится к зиме»                                                                                                                                                        | 14-я неделя<br>тема «Здравствуй, Зимушка-Зима!»                                                                                                                                      | 15-я неделя<br>тема «В гостях у сказки»                                                                                                                                                    | 16-я неделя<br>тема «Новогодний калейдоскоп»                                                                                                            |
| <b>Задачи</b>                           | Учить ползать по наклонной доске; Упражнять в умении бросать мяч вперед двумя руками снизу. Закреплять навыки бегать в прямом направлении. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах через линию. | Учить ходить с переходом на бег и наоборот, бросать мяч двумя руками от груди. Упражнять в ходьбе по прямой дорожке с перешагиванием через предметы. Развивать координацию движений. | Учить ходить с изменением направления, бегать с изменением темпа, подлезать под веревку. Закреплять умения катать мяч одной рукой. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах на месте. | Упражнять в умении ползать по наклонной доске, бросать мяч вперед двумя руками от груди. Закреплять умения прыгать на двух ногах с продвижением вперед. |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба с изменением темпа (П)<br>Бег в прямом направлении (З)                                                                                                                                         | Ходьба с переходом на бег и на оборот (О)                                                                                                                                            | Ходьба с изменением направления (О)<br>Бег с изменением темпа (О)                                                                                                                          | Ходьба с переходом на бег и на оборот (П)                                                                                                               |
| <b>ОРУ</b>                              | с погремушкой                                                                                                                                                                                         | со снежинками                                                                                                                                                                        | с кубиками                                                                                                                                                                                 | без предметов                                                                                                                                           |
| <b>ОВД</b>                              | 1. Ходьба по доске (З)<br>2. Прыжки на двух ногах через шнур (С)<br>3. Ползание по наклонной доске (О)                                                                                                | 1. Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы (высота 10-15см) (П)<br>2. Перелезание через препятствие<br>3* Бросание мяча вперед двумя руками от груди (О)            | 1. Кружение в медленном темпе<br>2. Прыжки на двух ногах на месте (С)<br>3. Подлезание под веревку (высота 30-40см) (О)<br>4* Катание мяча одной рукой взрослому (З)                       | 1. Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы (П)<br>2. Перелезание через препятствие (П)<br>3. Катание мяча двумя руками сидя (П)        |
| <b>Подвижная игра</b>                   | «Зайка беленький сидит»                                                                                                                                                                               | «Лошадки»                                                                                                                                                                            | И/У «Не опоздай»                                                                                                                                                                           | «Поезд»                                                                                                                                                 |
| <b>Малоподвижная игра</b>               | Логоритмика игра «Снежок»<br>Д/упражнение «Надуем шарик»                                                                                                                                              | П/ гимнастика «Сорока-сорока»<br>Д/упражнение «Дует ветер-ветерок»                                                                                                                   | П/ гимнастика «Сорока-сорока»<br>Д/упражнение «Хлопушка»                                                                                                                                   | Логоритмика И/У «Снежная баба»<br>П/гимнастика «Снежный ком»                                                                                            |
| <b>Совместная</b>                       | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика,                                                                                                                                                                    | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика,                                                                                                                                                   | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика,                                                                                                                                                         | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика,                                                                                                                      |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <p>дыхательная гимнастика «Надуем шарик»: П/И «Птички летают», игры превращения «Я белочка», «Я ежик» - («Мишка поел снега и заболел»).</p> <p><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам пальчиковая гимнастика «Погреем пальчики» - формировать способы защиты от холода;</p> | <p>«Как правильно одеваться на прогулку зимой» Проведение гимнастика для ладошек «Мячи» (массажеры) Создать условия для выполнения упражнений с мячом (попади в корзину)</p> <p><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам, проведение подвижных игр с игрушками-двигателями «Мельница - вертушка», «Моталочки»;</p> | <p>игровые упражнения для выполнения образных движений, подсказанных характером музыки: «прыгают зайки» «идет мишка» - упражнения в мягком, тихом шаге, легком беге (бежать, не наталкиваясь друг на друга)</p> <p><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам, пальчиковая гимнастика «Погреем пальчики» - формировать способы защиты от холода</p> | <p>беседа «Как правильно одеваться на прогулку зимой» игр-имитаций: «Мы кружимся, как снежинки» «Как идут на праздник ёлки разные звери» пальчиковая гимнастика «Снежный ком» проведение игры «Снеговик простудился». Формировать ценностное отношение к своему здоровью, умение избегать ситуаций, приносящих здоровью вред.</p> <p><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам; ситуативный разговор «Зачем нам рукавички?»: воспитывать стремление заботиться о своем здоровье</p> |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>    | <p><u>Прогулка1:</u> П/И «Зайка беленький сидит» «Поймай снежинку»</p> <p><u>Прогулка2:</u> игры с элементами имитации движений знакомых животных; П/И «Птички летают»</p>                                                                                                                              | <p><u>Прогулка 1:</u> П/И «Зайка беленький сидит» «Догони меня» «Скати с горочки», И/У «Слепи колобок». Вызывать радостные впечатления от снега, от построек из него;</p> <p><u>Прогулка2:</u> П/И «У кого дальше улетит снежок» «Догони собачку» «Позвони в колокольчик»</p>                                                                | <p><u>Прогулка 1:</u> П/И «Зайка беленький сидит» «Догони меня» И/У «Слепи колобок». Вызывать радостные впечатления от снега, от построек из него;</p> <p><u>Прогулка2:</u> П/И «У кого дальше улетит снежок» «Догони собачку»</p>                                                                                                                                          | <p><u>Прогулка1:</u> П/И «Лошадки» «Птички летают» «Зайка беленький сидит».</p> <p><u>Прогулка2:</u> П/И «Поезд» «Воробушки и автомобиль»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>                  | <p>Поиграть в подвижные игры «Попрыгай как зайка», «Походи как медвежонок» «Я белочка» «Я ежик» дыхательная гимнастика «Надуем шарик»: пальчиковая гимнастика «Погреем пальчики» -</p>                                                                                                                  | <p>Провести гимнастику для ладошек «Мячи» (массажеры) (стимуляция активных точек). Поиграть с детьми в подвижные игры «Зайка беленький сидит». Вызывать радостные впечатления от снега, от построек из него; «У кого дальше</p>                                                                                                              | <p>Поиграть с детьми в игры; имитационные движения «как бежит лисичка, как мишка ходит» Формировать способы защиты от холода; игры с элементами имитации движений знакомых животных и птиц; Экскурсия с детьми в зимний</p>                                                                                                                                                 | <p>Провести игры со снежинками на развитие речевого дыхания «Подуй на снежинку» Формировать ценностное отношение к своему здоровью, умение избегать ситуаций, приносящих здоровью вред. Поиграть в подвижные игры</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                                          |                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | формировать способы защиты от холода;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | улетит снежок » (пенопласт, вата), игры со снегом «Большой – маленький снежок» | лес, парк, игры, зимние забавы для детей | «Снежинки» «Зайка беленький сидит» - прогуляться по снежному городку на главной площади города, понаблюдать с ребенком за ледяным домом снегурочки; |
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <p><u>Здоровье:</u> прививать желание сохранять свое здоровье. Создание условий для приобщения детей к выполнению гигиенических и закаливающих процедур: беседы «Почему мы закаляемся», «Как правильно одеваться на прогулку зимой». Организовать на основе малых форм фольклора не сложные игровые действия, которые помогут детям научиться умываться, следить за чистотой рук, внешней опрятностью и аккуратностью.</p> <p><u>Коммуникация:</u> способствовать координацию речи и движений в процессе общения и игр.</p> <p><u>Познание:</u> через двигательную активность формировать элементарные представления о зиме: идёт снег, кружатся снежинки, становится холодно, мороз, сугробы, об особенностях жизни людей и животных в зимнее время. Формирование умения узнавать в игрушках, на картинках домашних и диких животных, персонажи сказок и называть их. Через двигательную активность закрепить знания о русских народных сказках</p> <p><u>Музыка:</u> Формирование умений подражать движениям животных под музыку, под звучащее слово</p> |                                                                                |                                          |                                                                                                                                                     |

|                     |                                                                                                                                                         |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема недели</b>  | 17-я неделя<br>тема «Новогодний калейдоскоп»                                                                                                            |
| <b>Задачи</b>       | Упражнять в умении ползать по наклонной доске, бросать мяч вперед двумя руками от груди. Закреплять умения прыгать на двух ногах с продвижением вперед. |
| <b>Ходьба. Бег.</b> | Ходьба с переходом на бег и на оборот (П)                                                                                                               |
| <b>ОРУ</b>          | без предметов                                                                                                                                           |
| <b>ОВД</b>          | 1. Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы (П)                                                                                         |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    | <p>2. Перелезание через препятст<br/>вне (П)</p> <p>3* Катание мяча двумя рука<br/>ми сидя (П)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Подвижная<br/>игра</b>                                                          | «Поезд»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Малоподвижная<br/>игра</b>                                                      | <p>Логоритмика И/У «Снежная<br/>баба »</p> <p>П/гимнастика «Снежный ком»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Совместная<br/>образовательная<br/>деятельность в<br/>режимных<br/>моментах</b> | <p><u>Утро:</u> утренняя гимнастика,<br/>ситуативный разговор «В ка<br/>кие подвижные игры играют<br/>дети зимой». Проведение<br/>игры «Снеговик простудил<br/>ся». Формировать ценностное<br/>отношение к своему здоро<br/>вью, умение избегать ситуа<br/>ций, приносящих здоровью<br/>вред.</p> <p><u>Вечер:</u> гимнастика пробужде<br/>ния, ходьба по массажным<br/>коврикам- ситуативный разго<br/>вор «Зачем нам рукавички?»:<br/>воспитывать стремление<br/>заботиться о своем здоровье</p> |
| <b>Подвижные<br/>игры<br/>игровые<br/>упражнения<br/>на прогулке</b>               | <p>Прогулка1: И/У «По ровнень<br/>кой дорожке» «Из кружка в<br/>кружок» «Догони Деда Моро<br/>за».</p> <p><u>Прогулка2:</u> П/И «Поезд»<br/>«Воробушки и автомобиль»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Совместная<br/>деятельность в<br/>семье</b>                                     | <p>Экскурсия с детьми в зимний<br/>лес, парк, игры, развлечения,<br/>зимние забавы для детей.</p> <p>Поиграть в знакомые пальчи</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



|                                            |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | ковые игры, повторять потешки. Рассмотреть фотографии, иллюстрации о зимних забавах.                                                                             |
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <u>Познание:</u> Формирование интереса малышей к новому празднику в разных видах деятельности. Расширение представлений в какие подвижные игры играют дети зимой |

### Январь

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 18-я неделя<br>тема «Новый год»                                                                                                                         | 19-я неделя<br>тема «Моя семья»                                                                                                                           | 20-я неделя<br>тема «Этикет»                                                                                                                                           | 21-я неделя<br>тема «Азбука безопасности»                                                                                                                             |
| <b>Задачи</b>                           | Упражнять в умении ползать по наклонной доске, бросать мяч вперед двумя руками от груди. Закреплять умения прыгать на двух ногах с продвижением вперед. | Учить ходить врассыпную. Упражнять в умении ползать по наклонной доске, прыгать вверх с доставанием предмета. Развивать координацию движений, равновесие. | Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч из-за головы. Закреплять умения и навыки подлезать под воротца, прыгать на двух ногах на месте.                   | Учить бегать в колонне по одному. Упражнять в ходьбе врассыпную, катать мяч двумя руками стоя. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке. |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба с переходом на бег и на оборот (П)                                                                                                               | Ходьба врассыпную (О)<br>Бег с изменением темпа (П)                                                                                                       | Ходьба с переходом на бег и на оборот (П)                                                                                                                              | Ходьба врассыпную (П)<br>Бег в колонне по одному (О)                                                                                                                  |
| <b>ОРУ</b>                              | без предметов                                                                                                                                           | с мешочком                                                                                                                                                | с мячом                                                                                                                                                                | с кольцом                                                                                                                                                             |
| <b>ОВД</b>                              | 1. Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы (П)<br>2. Перелезание через препятствие (П)<br>3* Катание мяча двумя руками сидя (П)        | 1. Ходьба по прямой дорожке (П)<br>2. Прыжки вверх с касанием предмета (П)<br>3. Ползание по наклонной доске (П)                                          | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (О)<br>2. Прыжки на двух ногах на месте<br>3. Подлезание под воротца (З)<br>4* Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы (О) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (П)<br>2. Подлезание под веревку (высота 30-40см) (П)<br>3. Катание мяча двумя руками стоя (П)                                   |
| <b>Подвижная</b>                        | «Поезд»                                                                                                                                                 | «Воробышки и автомобиль»                                                                                                                                  | И/У «Скати с горки»                                                                                                                                                    | «Автомобили»                                                                                                                                                          |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>игра</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | Логоритмика И/У «Снежная баба »<br>П/гимнастика «Снежный ком»                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Логоритмика игра «Солнышко»<br>Д/упражнение «Здравствуй, солнышко»                                                                                                                                                                                  | П/ гимнастика «Веселые пальчики»<br>Д/упражнение «Волны шумят»                                                                                                              | Д/упражнение «1,2,3,4,5!»                                                                                                                                                                            |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, ситуативный разговор «В какие подвижные игры играют дети зимой». Проведение игры «Снеговик простудился». Формировать ценностное отношение к своему здоровью<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам- ситуативный разговор «Зачем нам рукавички?»: воспитывать стремление заботиться о своем здоровье | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, игры для развития мелкой моторики, эмоциональной отзывчивости «Сорока-белобока» «Ладушки» дыхательная гимнастика «Надуем шарик для мамочки»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Веселые пальчики»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам,                          | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам                                                                                               |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулка1:</u> И/У «По ровненькой дорожке» «Из кружка в кружок» «Догони Деда Мороза».<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Поезд» «Воробушки и автомобиль»                                                                                                                                                                                                                   | <u>Прогулка1:</u> П/И «Догоните меня!»» «Воробушки и автомобиль» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка2:</u> игры с элементами имитации движений птиц;                                                                               | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Поезд», «Мой веселый звонкий мяч» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка2:</u> игры с элементами имитации движений знакомых животных; | <u>Прогулка1:</u> П/И «Автомобили», «Воробушки и автомобиль» «Птички в гнездышках» Индивидуальная работа по развитию ОВД;<br><u>Прогулка2:</u> игры с элементами имитации движений знакомых животных |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>                             | Экскурсия с детьми в зимний лес, парк, игры, развлечения, зимние забавы для детей. Поиграть в знакомые пальчиковые игры, повторять потешки. Рассмотреть фотографии, иллюстрации о зимних забавах.                                                                                                                                                                    | Прогуляться по снежному городку на главной площади города, покататься вместе с ребенком с горок Поиграть в знакомые подвижные игры. Поиграть в игры для развития мелкой моторики, эмоциональной отзывчивости «Сорока-                               | Прогуляться по снежному городку на главной площади города, покататься вместе с ребенком с горок. Поиграть в знакомые подвижные игры.                                        | Прогуляться по снежному городку на главной площади города, покататься вместе с ребенком с горок. Поиграть в знакомые подвижные игры.                                                                 |

|                                            |                                                                                                                                                                       |                                                                                                    |  |  |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                            |                                                                                                                                                                       | белобок» «Ладушки» дыхательная гимнастика «Надуем шарик для мамочки формирования речевого дыхания. |  |  |
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <u>Познание:</u> Формирование интереса малышей к новомуднему празднику в разных видах деятельности. Расширение представлений в какие подвижные игры играют дети зимой |                                                                                                    |  |  |

### Февраль

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 22-я неделя<br>тема «Миром правит доброта»                                                                                                                                           | 23-я неделя<br>тема «Маленькие исследователи»                                                                                                                                               | 24-я неделя<br>тема «Наши защитники»                                                                                                                                        | 25-я неделя<br>тема «Быть здоровым хотим»                                                                                                                       |
| <b>Задачи</b>                           | Учить прыгать через две параллельные линии. Упражнять в умении ходить с перешагиванием через предметы. Развивать координацию движения в ползании. Закреплять умения в ходьбе и беге. | Учить прыгать в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, бегать между двумя шнурами. Упражнять в умении бросать мяч двумя руками из-за головы. Закреплять умение ходить по прямой дорожке. | Учить ловить мяч брошенного с расстояния. Упражнять в умении ходить, взявшись за руки, в прыжках вверх. Совершенствовать умение ходить с перешагиванием через предметы.     | Упражнять в умении прыгать в длину с места, бросать мяч вперед из-за головы, ходить по гимнастической скамейке.                                                 |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба парами (П)<br>Бег друг за другом (З)                                                                                                                                          | Ходьба парами (П)<br>Бег между двумя шнурами (О)                                                                                                                                            | Ходьба, взявшись за руки (П)<br>Бег в прямом направлении (С)                                                                                                                | Ходьба с изменением направления<br>Бег между двумя шнурами (П)                                                                                                  |
| <b>ОРУ</b>                              | с ленточками                                                                                                                                                                         | без предметов                                                                                                                                                                               | с детскими гантелями                                                                                                                                                        | без предметов                                                                                                                                                   |
| <b>ОВД</b>                              | 1. Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы (П)<br>2. Прыжки через две параллельные линии (10-30см) (О)<br>3. Подлезание под веревку (П)                             | 1. Ходьба по прямой дорожке (З)<br>2. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами (О)<br>3* Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы (О)                                      | 1. Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы (С)<br>2. Прыжки вверх с касанием предмета (З)<br>3* Ловля мяча брошенного взрослым (с расстояния 50-100см) (О) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (П)<br>2. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами (П)<br>3* Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы (П) |
| <b>Подвижная игра</b>                   | И/У «Перешагни палку»                                                                                                                                                                | И/У «Доползи до погремушки»                                                                                                                                                                 | «Самолеты»                                                                                                                                                                  | И/У «Пройди мишкой, проползи мышкой»                                                                                                                            |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Малоподвижная игры</b>                                          | Логоритмика игра «Мы два друга»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | П/ гимнастика «Домик»<br>Д/упражнение «Мы считаем»                                                                                                                     | П/ гимнастика «Пароход плывет по речке»                                                                                                                                           |                                                                                                                                                           |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, игры для развития мелкой моторики,<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам,                     | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам                                                                            | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам                                                    |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулка1:</u> И/У «Перешагни палку» «Обезьянки»<br>Индивидуальная работа по развиту ОВД<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Кто дальше бросит снежок» «Поезд»                                                                                                                                                                                                                                                                      | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Найди себе пару» И/У «Кто дальше бросит шишку» Индивидуальная работа по развиту ОВД<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Поезд» И/У «По снежному мостику» | <u>Прогулка1:</u> П/И «Самолеты», И/У «Лови-бросай» «Перелез через бревно» Индивидуальная работа по развитию ОВД;<br><u>Прогулка2:</u> И/У «Кто дальше бросит шишку» «Догони мяч» | <u>Прогулка1:</u> И/У «Перешагни палку» «Обезьянки» П/И «Найди себе пару»<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Поезд» И/У «По снежному мостику»                      |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>                             | Поиграть с детьми в игры с мяча ми, кеглями «Лови-бросай» «Сбей кеглю»<br>«Прокати мяч» Экскурсия с детьми в зимний лес, парк, игры, зимние забавы для детей.                                                                                                                                                                                                                                                                | Экскурсия с детьми в зимний лес, парк, игры, развлечения, зимние забавы для детей.<br>Покормить птиц, белок.                                                           | Поиграть в игровое упражнение «Бравые солдаты» (развитие положительных эмоций при выполнении подражательных действий) игры детей с мячами, кеглями «Меткие солдаты» «Самолеты»    | Побеседовать о здоровье: хорошо ли быть здоровым? что нужно делать, чтобы быть здоровым?- выполнять утром совместно с ребёнком комплекс утренней зарядки. |
| <b>Интеграция образовательных областей</b>                         | <u>Труд:</u> в игровой форме формировать навыки раскладывания и уборки спортивного инвентаря.<br><u>Коммуникация:</u> способствовать координацию речи и движений в процессе общения и игр.<br><u>Познание:</u> через двигательную активность формировать представление<br><u>Социализация:</u> развивать у детей навык безопасного поведения и общения в транспорте; учить, как вести себя в потенциально опасных ситуациях. |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                           |

## Март

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 26-я неделя<br>тема «Женский день»                                                                                                                                                | 27-я неделя<br>тема «Весна шагает по планете»                                                                                                                                         | 28-я неделя<br>тема «Встречаем птиц»                                                                                                                                                    | 29-я неделя<br>тема «Волшебница вода»                                                                                                                                                 |
| <b>Задачи</b>                           | Учить метать мяч правой и левой рукой, ползать по гимнастической скамейке, ходить обходя предметы. Упражнять в умении вкружиться с предметом в руках, бегать в колонне по одному. | Учить ползать на четвереньках по гимнастической скамейке. Упражнять в умении прыгать через две линии, катать мяч двумя руками стоя и сидя, подлезать под натянутую веревку.           | Учить метать набивные мешочки правой и левой рукой. Упражнять в прыжках в длину с места. Закреплять умения и навыки ходить с перешагиванием через предметы, бегать в прямом направлении | Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений. Упражнять в умении метать правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, ходить враспынную. |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба с обхождением предметов (О) Бег в колонне по одному (П)                                                                                                                    | Ходьба в чередовании с бегом (З)                                                                                                                                                      | Ходьба с обхождением предметов<br>Бег в прямом направлении (З)                                                                                                                          | Ходьба враспынную (П)<br>Бег между двумя шнурами (П)                                                                                                                                  |
| <b>ОРУ</b>                              | с ленточками                                                                                                                                                                      | с мячом                                                                                                                                                                               | с флажками                                                                                                                                                                              | без предметов                                                                                                                                                                         |
| <b>ОВД</b>                              | 1.Кружение в медленном темпе с предметом в руках (П)<br>2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (О)<br>3*Метание мячей правой и левой рукой (О)                     | 1.Прыжки через две параллельные линии (10-30 см) (П)<br>2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (О)<br>3*Катание мяча двумя руками стоя, сидя (расстояние 50-100см) (П) | 1. Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы (С)<br>2.Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами (П)<br>3.Подлезание под веревку (З)                            | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (П)<br>2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (П)<br>3*.Метание мячей правой и левой рукой (П)                                    |
| <b>Подвижная игра</b>                   | «Воробушки и кот»                                                                                                                                                                 | «Мяч в кругу»                                                                                                                                                                         | «День-ночь»                                                                                                                                                                             | «Солнышко и дождик»                                                                                                                                                                   |
| <b>Малоподвижная игры</b>               | П/гимнастика «Стираем платочки»                                                                                                                                                   | Д/упражнение «Здравствуй, солнышко»                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         | Д/У «Дует ветер-ветерок»                                                                                                                                                              |
| <b>Совместная образовательная</b>       | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, игры для развития мелкой                                                                                                                       | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика                                                                                                                             | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика<br><u>Вечер</u> : гимнастика пробуждения                                                                                                              | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика<br><u>Вечер</u> : гимнастика пробуждения                                                                                                            |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>деятельность в режимных моментах</b>              | моторики,<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | «Дружные пальчики»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам,                                                                                    | ния, ходьба по массажным коврикам                                                                                                                                                    | ния, ходьба по массажным коврикам                                                                                                                         |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b> | <u>Прогулка1:</u> И/У «Перешагни пал ку» «Обезьянки»<br>Индивидуальная работа по раз витию ОВД<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Кто дальше бросит снежок» «Поезд»                                                                                                                                                                                                                                                                | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Найди себе пару» И/У «Кто дальше бросит шиш ку»<br>Индивидуальная работа по раз витию ОВД<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Поезд» И/У «По снежному мостику» | <u>Прогулка1:</u> П/И «Самолеты», И/У «Лови-бросай» «Перелез через бревно»<br>Индивидуальная работа по развитию ОВД;<br><u>Прогулка2:</u> И/У «Кто дальше бросит шишку» «Догони мяч» | <u>Прогулка1:</u> И/У «Перешагни пал ку» «Обезьянки» П/И «Найди себе пару»<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Поезд» И/У «По снежному мостику»                     |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>               | Поиграть с детьми в игры с мяча ми, кеглями «Лови-бросай» «Сбей кеглю»<br>«Прокати мяч» Экскурсия с детьми в зимний лес, парк, игры, зимние забавы для детей.                                                                                                                                                                                                                                                             | Экскурсия с детьми в зимний лес, парк, игры, развлечения, зимние забавы для детей.<br>Покормить птиц, белок.                                                                 | Поиграть в игровое упражнение «Бравые солдаты» (развитие положительных эмоций при выполнении подражательных действий) игры детей с мячами, кеглями «Меткие солдаты» «Самолеты»       | Побеседовать о здоровье: хорошо ли быть здоровым? что нужно делать, чтобы быть здоровым?- выполнять утром совместно с ребёнком комплекс утренней зарядки. |
| <b>Интеграция образовательных областей</b>           | <u>Труд:</u> в игровой форме формировать навыки раскладывания и уборки спортивного инвентаря.<br><u>Коммуникация:</u> Называть виды птиц, уметь передавать их звуки<br><u>Познание:</u> через двигательную активность развивать знания о птицах<br><u>Социализация:</u> формировать эмоциональную отзывчивость на общение с живыми существами, быть внимательными к пернатым, соблюдать дружеские отношения в коллективе. |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                           |

### Апрель

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                              |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 30-я неделя<br>тема «Цирк, театр, кино»                                                                                       | 31-я неделя<br>тема «Приведем планету в порядок»                                                                                                | 32-я неделя<br>тема «Мир природы»                                                                                                      | 33-я неделя<br>тема «Народные промыслы Урала»                                                                |
| <b>Задачи</b>                           | Учить бросать мячи через шнур. Закреплять умение в ходьбе с изменением направления. Развивать ловкость и координацию движений | Учить ходить приставным шагом вперед, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в метании правой и левой рукой, развивать ловкость и глазомер, | Учить ходить приставным шагом вперед, в стороны. Закреплять навыки и умения бросать мяч через шнур. Упражнять в сохранении устойчивого | Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, |

|                                                                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    |                                                                                                                                                                             | в ходьбе и беге.                                                                                                                                                                   | равновесия при ходьбе с перешагиванием через предметы.                                                                                                          | Совершенствовать умения в равновесии, в ходьбе, беге.                                                                                              |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                                                | Ходьба с обхождением предметов (П) Бег в колонне по одному (П)                                                                                                              | Ходьба приставным шагом вперед<br>Бег друг за другом (С)                                                                                                                           | Ходьба приставным шагом в стороны (О)<br>Бег в колонне по одному (П)                                                                                            | Ходьба парами (С)<br>Бег врассыпную (С)                                                                                                            |
| <b>ОРУ</b>                                                         | с погремушкой                                                                                                                                                               | с малым мячом                                                                                                                                                                      | с шишкой                                                                                                                                                        | без предметов                                                                                                                                      |
| <b>ОВД</b>                                                         | 1.Ходьба по гимнастической скамейке (З)<br>2.Ползание на четвереньках по прямой (С)<br>3.Бросание мяча через шнур, натянутую на уровне ребенка (О)                          | 1.Игра «Зайчик серенький сидит»<br>2.Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз удобным способом (высота 1,5м) (О)<br>3.Метание набивных мешочков правой и левой рукой (П)      | 1. Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы (С)<br>2.Прыжки через шнур (С)<br>3*Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди ребенка (З) | 1. Ходьба по прямой дорожке (С)<br>2.Игра «Через ручеек»<br>3*. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз удобным способом (высота 1,5м) (П)   |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Лошадки»                                                                                                                                                                   | «Через ручеек»                                                                                                                                                                     | «У медведя во бору»                                                                                                                                             | «Флажок»                                                                                                                                           |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | Логоритмика игра «»<br>П/гимнастика «»                                                                                                                                      | П/ гимнастика «»<br>Д/упражнение «Мы считаем»                                                                                                                                      | П/ гимнастика «Зайка»<br>Д/упражнение «Здравствуй, солнышко»                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, игры для развития мелкой моторики,<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам в сочетании с воздушными ваннами | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам в сочетании с воздушными ваннами | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, самомассаж<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам в сочетании с воздушными ваннами             | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика самомассаж<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам в сочетании с воздушными ваннами |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулка1:</u> Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка2:</u> П/и «Лошадки»                                                                                  | <u>Прогулка 1:</u> Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка2:</u> П/и «Через ручеек»                                                                                   | <u>Прогулка1:</u> Индивидуальная работа по развитию ОВД;<br><u>Прогулка2:</u> П/и «У медведя во бору»                                                           | <u>Прогулка1:</u> И/у «Догоните меня» «Пройди не задень»<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Флажок»                                                         |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>                             | Поиграть с детьми в игры с мяча ми, кеглями «Лови-бросай» «Сбей кеглю» «Прокати мяч» Экскурсия с                                                                            | Экскурсия с детьми в зимний лес, парк, игры, развлечения, зимние забавы для детей. Покормить птиц, белок.                                                                          | Поиграть в игровое упражнение «Бравые солдаты» (развитие положительных эмоций при выполнении подражательных                                                     | Побеседовать о здоровье: хорошо ли быть здоровым? что нужно делать, чтобы быть здоровым?- выполнять утром                                          |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                    |                                                 |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                            | детьми в зимний лес, парк, игры, зимние забавы для детей.                                                                                                                                                                                                                                                              |  | действий) игры детей с мячами, кеглями «Меткие солдаты» «Самолеты» | совместно с ребёнком комплекс утренней зарядки. |
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <b>Труд:</b> в игровой форме формировать навыки раскладывания и уборки спортивного инвентаря<br><b>Познание:</b> через двигательную активность развивать<br><b>Социализация:</b> формировать эмоциональную отзывчивость на общение с живыми существами, быть внимательными соблюдать дружеские отношения в коллективе. |  |                                                                    |                                                 |

### Май

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 34-я неделя<br>тема «Праздник весны и труда»                                                                                                                      | 35-я неделя<br>тема «День Победы»                                                                                                                                                | 36-я неделя<br>тема «Вот, какие мы стали большие»                                                                                                                                     | 37-я неделя<br>тема «Вот, какие мы стали большие»                                                                                                                  |
| <b>Задачи</b>                           | Учить метать предметы в горизонтальную цель. Закреплять умения ползать по гимнастической скамейке, бегать в прямом направлении. Упражнять в сохранении равновесии | Закреплять навыки и умения в лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, ловле мяча на расстоянии. Развивать ловкость.                                                        | Мониторинг развития двигательных умений и навыков в основных видах движений: ходьба, бег, равновесие, прыжки, лазанье, упражнения с мячом. (индивидуальные карты)                     | Мониторинг развития физических умений и навыков в основных видах движений. Упражнять в умении катать мяч двумя руками, бросать мяч двумя руками разными способами. |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба с обхождением предметов (П) Бег в колонне по одному (П)                                                                                                    | Ходьба приставным шагом в стороны (П)<br>Бег с изменением направления (С)                                                                                                        | Ходьба в разных направлениях                                                                                                                                                          | Ходьба в разных направлениях<br>Бег непрерывный в течении 30-40 сек                                                                                                |
| <b>ОРУ</b>                              | с кубиками                                                                                                                                                        | с флажками                                                                                                                                                                       | без предметов                                                                                                                                                                         | без предметов                                                                                                                                                      |
| <b>ОВД</b>                              | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (З)<br>2. Ползание на четвереньках по прямой (С)<br>3. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка (О)            | 1. Игра «Зайчик серенький сидит»<br>2. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз удобным способом (высота 1,5м) (О)<br>3. Метание набивных мешочков правой и левой рукой (П) | 1. Прыжки на месте и с продвижением вперед;<br>2. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз удобным способом (высота 1,5м)<br>3. Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы | 1. Катание мяча двумя руками сидя и стоя.<br>2. Бросание мяча и набивных мешочков двумя и одной рукой в горизонтальную цель.                                       |
| <b>Подвижная игра</b>                   | «Солнышко и дождик»                                                                                                                                               | «Самолеты»                                                                                                                                                                       | по желанию детей                                                                                                                                                                      | по желанию детей                                                                                                                                                   |
| <b>Малоподвижная игра</b>               | П/гимнастика «Стираем платочки»                                                                                                                                   | Д/упражнение «Подуй на                                                                                                                                                           | П/ гимнастика «Зайка»<br>Д/упражнение «Здравствуй                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                    |

|                                                                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    |                                                                                                                                                                             | флажок»                                                                                                                                                                            | солнышко»                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                           |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, игры для развития мелкой моторики,<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам в сочетании с воздушными ваннами | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам в сочетании с воздушными ваннами | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам в сочетании с воздушными ваннами                                        | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам в сочетании с воздушными ваннами                   |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулка1:</u> Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Солнышко и дождик»                                                                        | <u>Прогулка 1:</u> Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Самолеты»                                                                                       | <u>Прогулка1:</u> Индивидуальная работа по развитию ОВД;<br><u>Прогулка2:</u> раннее разученные игры                                                                           | <u>Прогулка1:</u> Индивидуальная работа по развитию ОВД;<br><u>Прогулка2:</u> раннее разученные игры                                                      |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>                             | Поиграть с детьми в игры с мяча ми, кеглями «Лови-бросай» «Сбей кеглю» «Прокати мяч» Экскурсия с детьми в зимний лес, парк, игры, зимние забавы для детей.                  | Экскурсия с детьми в зимний лес, парк, игры, развлечения, зимние забавы для детей. Покормить птиц, белок.                                                                          | Поиграть в игровое упражнение «Бравые солдаты» (развитие положительных эмоций при выполнении подражательных действий) игры детей с мячами, кеглями «Меткие солдаты» «Самолеты» | Побеседовать о здоровье: хорошо ли быть здоровым? что нужно делать, чтобы быть здоровым?- выполнять утром совместно с ребёнком комплекс утренней зарядки. |
| <b>Интеграция образовательных областей</b>                         | <u>Социализация:</u> формировать эмоциональную отзывчивость на общение с живыми существами, быть внимательными соблюдать дружеские отношения в коллективе.                  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                           |

# Календарно-тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие» в младшей группе (от 3 до 4 лет)

## Сентябрь

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 1-я неделя<br>тема: «Здравствуй, детский сад!»                                                                                                                                                                                                                | 2-я неделя<br>тема: «Мой дом, город, страна»                                                                                                       | 3-я неделя<br>тема: «Урожай»                                                                                                                                                                        | 4-я неделя<br>тема: «Животный мир»<br>(птицы, насекомые)                                                                                    |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Провести мониторинг развития двигательных умений и навыков                                                                                                                                                                                                    | Провести мониторинг развития физических качеств: быстрота, ловкость, сила, выносливость                                                            | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять в ползании на четвереньках, прыжках на двух ногах | Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании в прямом направлении. Развивать умения действовать по сигналу, ориентировку в пространстве |
| <b>Строевые упражнения</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    | Построение в круг (П)                                                                                                                                                                               | Построение в шеренгу (П)                                                                                                                    |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    | Ходьба и бег группами в прямом направлении за воспитателем (О)                                                                                                                                      | Ходьба и бег по кругу                                                                                                                       |
| <b>ОРУ</b>                              |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    | без предметов                                                                                                                                                                                       | с мячами                                                                                                                                    |
| <b>ОВД</b>                              | 1. Ходьба с перешагиванием через предметы<br>2. Ползание на четвереньках в прямом направлении, змейкой.<br>3. Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его после отскока, из-за головы, от груди.<br>4. Катание мяча в заданном направлении с расстояния 1,5м | 1. Прыжки в длину с места<br>2. Челночный бег 10 м×3 р<br>3. Стигание туловища<br>4. Бег на 30 м<br>5. Бег на 90 м.<br>6. Метание мяча одной рукой | 1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25см) (О)<br>2. Ползание на четвереньках по прямой (П)<br>3. Прыжки на двух ногах на месте (П)                                                            | 1. Прокатывание мяча двумя руками (О)<br>2. Ползание на четвереньках под шнур                                                               |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Подвижная игра</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      | «Непослушный горох»                                                                                                                                                                                              | «Кот и воробышки»                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                          | И/У «Мышки» -спокойная ходьба                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | П /гимнастика «Домик»<br>И/У «Кто тише ходит»- спокойная ходьба по залу                                                                              | П / гимнастика «У Лариски две редиски»<br>Д /упражнение «Мы считаем»                                                                                                                                             | П/ гимнастика«Сорока-сорока Д/упражнение «Петушок»<br>Игра «Найдем жучка»                                                                                                                                                                              |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, беседа о пользе зарядки, гигиенических процедур, закаливания<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения( комплекс 1) беседа о ценности ЗОЖ, физических упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Домик»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; беседа о необходимости одеваться по погоде | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим...» Беседа «Чтоб здоровье нам беречь, витамины нужно есть»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения (комплекс 2) самомассаж «Солнышко» | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, физкультминутка «Птички»<br>Проговаривание названий частей тела (рука, ладошка, пальчики, локоть)<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, самомассаж «Солнышко»<br>Ситуативный разговор о пользе молочных продуктов |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Бегите ко мне» «Поезд»<br><u>Прогулка2:</u> «Птички и птенчики» «Догоните меня»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Трамвай» «Бегите к флажку»<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «С кочки на кочку» «Поймай комара»                                      | <u>Прогулка 1:</u> П/И«Пузырь» «Найди свой домик»<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «У медведя во бору» «Непослушный горох»                                                                                              | <u>Прогулка1:</u> П/И «Кот и воробышки» И/У «Прокати мяч»<br>Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Птички в гнездышках» «Найди свой цвет»                                                                                   |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                                | И/у с мячом- прокати мяч, броски вперед                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | И/у на равновесие «Пойдем по мостику»                                                                                                                | И/у с мячом: катание мячей друг другу, бросание мяча вперед                                                                                                                                                      | Игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал                                                                                                                                                                                        |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>                             | Прогуляться в осеннем парке сквере, обратить внимание на сезонные изменения в природе. Поиграть с детьми в подвижные игры «Бегите ко мне»«Мыши и кот»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Разучить пальчиковую игру «Дом», поиграть с детьми в подвижные игры «Бегите к флажку» «С кочки на кочку»                                             | Поиграть с детьми в подвижные игры «Собери урожай» «Поймай комара» «У медведя во бору» Повторить пальчиковую игру «Мы капусту рубим, рубим»                                                                      | Поиграть с детьми игровые упражнения («Лягушки» «Цапля» «Заяц» «Лошадки») Повторить потешку «На лугу, на лугу...» Рассказать детям о пользе молочных продуктах.                                                                                        |
| <b>Интеграция образовательных областей</b>                         | <u>Здоровье:</u> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.<br><u>Социализация:</u> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами<br><u>Безопасность:</u> Формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх, в использовании спортивного инвентаря<br><u>Коммуникация:</u> помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.<br><u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |

Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю) аналогично предыдущему. Предлагаются некоторые изменения в основных движениях (обозначенного звездочкой). По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр. Третье занятие строится на знакомых подвижных игр и игровых упражнений.

### Октябрь

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                |                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 5-я неделя<br>тема « Я –человек»                                                                                                                    | 6-я неделя<br>тема « Краски осени»                                                                                                     | 7-я неделя<br>тема « Народная культура и традиции»                                                             | 8-я неделя<br>тема « Наш быт»                                                                                                                            |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках через шнур | Упражнять в прыжках с продвижением вперед с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании в парах | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом упражнении с мячом | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом кругом по сигналу; Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии |
| <b>Строевые упражнения</b>              | Построение в колонну по одному (О)                                                                                                                  | Построение в круг (П)                                                                                                                  | Построение в колонну по одному (П)                                                                             | Построение в круг (П)                                                                                                                                    |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба в колонне по одному<br>Бег по кругу (П)                                                                                                      | Ходьба по кругу (П)<br>Бег на носочках (О)                                                                                             | Ходьба и бег в колонне по одному (П).                                                                          | Ходьба в колонне с поворотом по сигналу.<br>Бег по кругу с поворотом                                                                                     |
| <b>ОРУ</b>                              | без предметов                                                                                                                                       | без предметов                                                                                                                          | с мячом                                                                                                        | на стульчиках                                                                                                                                            |
| <b>ОВД</b>                              | 1. Ходьба по доске<br>2. Прыжки на двух ногах через шнур                                                                                            | 1.Прокатывание мяча друг другу<br>2. Прыжки из обруча в обруч<br>3. Ходьба по доске                                                    | 1. Ползание между предметами, не задевая их<br>2. Прокатывание мяча в прямом направлении                       | 1. Лазание на четвереньках под шнур<br>2. Ходьба и бег между предметами<br>3*Прыжки на двух ногах через шнур                                             |
| <b>Подвижная игра</b>                   | «Догони мяч»                                                                                                                                        | «Солнышко и дождик»                                                                                                                    | «Зайка серый умывается»                                                                                        | «Огуречик, огуречик»                                                                                                                                     |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Малоподвижные игры</b>                                          | Ходьба в колонне с мячом в руках<br>Логоритмика И/У «Это Я»<br>Д/упражнение «Шарик»                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Логоритмика И/У «Листики осенние»<br>Д/упражнение «Ветерок»                                                                                                                                                                                                       | Игра «Найдем зайку»<br>Д/упражнение «Дует ветер - вете рок»<br>Пальчиковая игра «Колобок»                                                                                                      | Д/упражнение «Шарик»<br>П/гимнастика «Стираем платочки»                                                                                                    |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | Утро: утренняя гимнастика, само массаж; беседа «Зачем человеку руки и ноги» физкультминутка «Физкультурники» «Мяч подскакивает вверх»<br>Вечер: гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам                                                                                                                                                                                      | Утро: утренняя гимнастика, беседа «Чтоб здоровье нам бе речь витамины нужно есть» формирование элементарных навыков закаливания<br>«Полоскания рта прохладной водой после приема пищи; физминутка «Осень»<br>Вечер: гимнастика пробуждения, самомассаж «Моё тело» | Утро: утренняя гимнастика, Вечер: гимнастика пробуждения ходьба по ребристым коврикам                                                                                                          | Утро: утренняя гимнастика, беседа «Чтоб здоровье нам бе речь витамины нужно есть»<br>Вечер: гимнастика пробуждения, ходьба по ребристым коврикам           |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | Прогулка 1: П/И «Бегите ко мне» «Мой веселый, звонкий мяч» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br>Прогулка 2: «Поймай комара» «Поезд»                                                                                                                                                                                                                                                   | Прогулка 1: П/И «1,2,3 к дереву беги» «Солнышко и дождик» «Прыгай к листику» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br>Прогулка 2: П/И «Поезд» «Ветер и листья»                                                                                                    | Прогулка 1: П/И «Догони мяч» «Поезд» «Поймай комара» Индивидуальная работа по развитию ОВД;<br>Прогулка 2: П/И «Найдем игрушку» «Пузырь»                                                       | Прогулка 1: П/И «Догони мяч» «Поймай комара» «Наседка и цыплята» Индивидуальная работа по развитию ОВД;<br>Прогулка 2: П/И «По мостику» «Найди свое место» |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                                | И/у «Мышки»-лазание под шнур; с мячом- докати до кегли                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ходьба и бег между двумя линиями; Прыжки на двух ногах на месте                                                                                                                                                                                                   | Прыжки через шнур; с мячом- до кати до кегли                                                                                                                                                   | Катание мячей друг другу; Прыжки с продвижением вперед                                                                                                     |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>                             | Повторить физкультминутку «Физкультурники», провести с ребенком игру- самомассаж «Мое тело» Поиграть с детьми в подвижные игры: «Мы топаем ногами» «Большие ноги идут по дороге»                                                                                                                                                                                                          | Прогуляться в парке и поиграть с детьми в подвижные игры «1,2,3- к дереву беги» «Найди свое дерево» «Подбери листья по величине» Рассказать о пользе витаминов, беседа «Чтоб здоровье нам беречь витамины нужно есть»                                             | Поиграть с детьми в русские народные игры с бросанием и ловлей: «Попади в круг» «Сбей кеглю» с прыжками: «Поймай комара» «С кочки на кочку» на ориентировку в пространстве: «Найди свое место» | Выполнить несложные упражнения с флажком, платочком, ленточками, мячом под музыку марша, плясовой мелодии                                                  |
| <b>Интеграция образовательных областей</b>                         | Здоровье: создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.<br>Социализация: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами<br>Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                                                        |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | и не причиняя боль.<br><u>Коммуникация:</u> помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.<br><u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Ноябрь

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 9-я неделя<br>тема « Дружба»                                                                                                                    | 10-я неделя<br>тема « Транспорт»                                                                                                                                                               | 11-я неделя<br>тема « Здоровей-ка»                                                                                                                              | 12-я неделя<br>тема « Город мастеров»                                                                                                   |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках                                   | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с заданием; в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча в парах, развивая глазомер и координацию движений | Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании на четвереньках | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений, в равновесии |
| <b>Строевые упражнения</b>              | Перестроение в колонну по два (О)                                                                                                               | Построение врассыпную (О)                                                                                                                                                                      | Построение в круг (З)                                                                                                                                           | Построение в шеренгу (З)                                                                                                                |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба на носках, в колонне по одному (О)<br>Бег в колонне по одному (П)                                                                        | Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен (О)<br>Бег с поворотом по сигналу (П)                                                                                                   | Ходьба и бег по кругу (П)                                                                                                                                       | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу (О)<br>Бег на носочках (П)                                                           |
| <b>ОРУ</b>                              | с ленточками                                                                                                                                    | с обручем                                                                                                                                                                                      | без предметов                                                                                                                                                   | с флажками                                                                                                                              |
| <b>ОВД</b>                              | 1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через пред меты (И/У «В лес по тропинке»)<br>2. Прыжки на двух ногах И/У «Зайки - мягкие лапки» - | 1. Прыжки из обруча в обруч - И/У «Через болото»<br>2.Прокатывание мяча в парах - И/У «Точный пас»<br>3.Медленное кружение в обе стороны ( П)                                                  | 1. Прокатывание мяча между пред метами –И/У «Прокати – на задень» (О)<br>2. Ползание на четвереньках между предметами –И/У «Проползи- не задень» (П)            | 1. Ползание по доске с опорой на ладони и колени – И/У «Паучки»<br>2. Ходьба по доске с приседанием на середине - И/У « По тропинке     |

|                                                                    |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | (П)<br>3* Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3* Прыжки на двух ногах через шнур (П)                                                                                                                                    |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Найди свой цвет»                                                                                                                                                         | «Ловкий шофер»                                                                                                                                                                                                                                         | « По ровненькой дорожке»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «Самолеты»                                                                                                                                                                |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                          | М/И «Найдем зайчонка»<br>Логоритмика И/У «Мы два друга»<br>Пальчиковая игра «Дружба»                                                                                      | Логоритмика И/У «Дети едут на машине»<br>Д/ упражнение «Насос»                                                                                                                                                                                         | Д/упражнение «Подышем»<br>Самомассаж «Солнышко»<br>И/У на мышечное расслабление «Вот как мы отдыхаем»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Д /упражнение « Насос»<br>Пальчиковая игра «Дружба»                                                                                                                       |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Дружба»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по ребристым коврикам<br>Логоритмика И/У «Мы два друга» | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, П/И «Машины и пешеходы» «Поезд» физкультминутки «Самокат» «Поезд» Беседа «Почему не нужно кушать в транспорте?»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения ходьба по ребристым коврикам; упражнения с массажными мячами | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, физ минутка «Улыбнись»; расширять и активизировать словарный запас детей на основе обогащения представлений о здоровье; беседа во время про ведения утренней гимнастики в сочетании с воздушными ваннами для закрепления знания о пользе физических упражнений; беседа «О пользе сна» (дать представление о том, что сон полезен для здоровья, с его помощью восстанавливаются силы)<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения самомассаж «Солнышко» упражнения с массажными мячами | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, беседа «Чтоб здоровье нам беречь витамины нужно есть»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; самомассаж, ходьба по ребристым коврикам |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Мыши в кладовой» «Поезд»<br>Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка2:</u> «Лошадки» «По ровненькой дорожке»                          | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Поезд» «Догони мяч» «Ловкий шофер» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Самолеты» «Воробышки и автомобиль»                                                                                         | <u>Прогулка1:</u> П/И «Передай мяч» «Кто дальше бросит шишку»«Найди свой домик» Индивидуальная работа по развитию ОВД;<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Кот и мыши» «Поймай снежинку»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <u>Прогулка1:</u> П/И «Поезд» «Поймай снежинку» «Мы топаям нога ми» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Лохматый пес»«Пузырь»                |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Самостоятельная деятельность</b>        | Лазание под дугу с мячом «Прокати мяч и доползи», «Прокати и догони мяч»; Бег по доске                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ходьба и прыжки из обруча в обруч;                                                                                           | Прыжки до кубика; прыжки через шнур; Прокатывание мяча в прямом направлении                                                                                                                                                                              | Катание мяча в парах; прокатывание мяча в воротца; Ползание на четвереньках; Лазание под дугу                                                       |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>     | Прогуляться по осеннему парку и поиграть с детьми в игры: с прыжками «По ровненькой дорожке» «Лошадки» И/У «Паровоз»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Поиграть с детьми в подвижные игры: «Ловкий шофер» «Машины и пешеходы» «Поезд» Повторить физкульт минутки: «Самокат» «Поезд» | Проведение с детьми в домашних условиях закаливающих процедур и утренней гимнастики самомассажа, регулярных прогулок на свежем воздухе с целью совершенствования привычки к здоровьесберегающему поведению; Поиграть с детьми в знакомые подвижные игры. | Поиграть с детьми в подвижные игры «Карусель», «Поймай снежинку» Поупражнять ребенка в знакомых упражнениях. Выполнить комплекс утренней гимнастики |
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <p><u>Здоровье:</u> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.</p> <p><u>Социализация:</u> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами</p> <p><u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль..</p> <p><u>Коммуникация:</u> помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.</p> <p><u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве</p> |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                     |

### Декабрь

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 13-я неделя<br>тема « Кто как готовится к зиме»                                                                                         | 14-я неделя<br>тема «Здравствуй, зимушка - зима!»                                                                                                                                    | 15-я неделя<br>тема « В гостях у сказки»                                                                                                                               | 16-я неделя<br>тема « Новогодний калейдоскоп»                                                                                                         |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках на двух ногах | Упражнять в ходьбе и беге с заданием; учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; упражнять в прокатывании мяча в парах, развивая глазомер и координацию движений | Упражнять в умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; в ползании на четвереньках, в равновесии. | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; Упражнять в ползании по доске и сохранении равновесия при ходьбе по доске |

| Строевые упражнения                                         | Построение врассыпную (П)                                                                                                                                                                                                         | Построение в колонну по одному (П)                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Построение в шеренгу (З)                                                                                                                                                                                           | Построение в круг(П)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба. Бег                                                 | Ходьба с высоким подниманием колен.<br>Бег врассыпную (О)                                                                                                                                                                         | Ходьба в колонне по одному по сигналу остановка (П)<br>Бег врассыпную                                                                                                                                                                                                                                                 | Ходьба парами (О)<br>Бег в колонне по одному (П)                                                                                                                                                                   | Ходьба и бег врассыпную (П)                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ОРУ                                                         | с кубиками                                                                                                                                                                                                                        | с мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | с кубиками                                                                                                                                                                                                         | на стульчиках                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ОВД                                                         | 1. Ходьба между кубиками (на расстоянии 40 см друг от друга)- И/у «Пройди – не задень»<br>2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед- И/у «Зайчики-попрыгайки»<br>3* Ползание на четвереньках до кубика И/у «Проползи до кубика | 1.Прыжки со скамейки (высота 20см) (О)<br>2. Прокатывание мяча в парах(П)<br>3*.Ползание на четвереньках вокруг предметов (П)                                                                                                                                                                                         | 1. Прокатывание мяча между перед метами (расстояние 50-60см друг от друга) – И/У «Не упусти!» (П)<br>2. Ползание на четвереньках под дугу –И/У «Проползи- не задень» (П)<br>3*Ходьба между предметами змейкой      | 1. Ходьба по доске боком приставным шагом (О)<br>2. Ползание по доске с опорой на ладони и колени (П)<br>3* Прыжки со скамейки (высота 20см) (П)                                                                                                                                                                          |
| Подвижная игра                                              | «Коршун и птенчики»                                                                                                                                                                                                               | «Найди свой домик»                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Заморожу»                                                                                                                                                                                                         | «Снежная баба»<br>(по типу ловишек)                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Малоподвижные игры                                          | Логоритмика Игра «Снежок»<br>П /гимнастика «Зайка»                                                                                                                                                                                | Логоритмика И/У Ух, ты Зимушка-Зима»<br>Д/ упражнение «Лыжник»                                                                                                                                                                                                                                                        | М/И «Найдем лягушонка»<br>Д/упражнение «»Дует ветер- вете рок»<br>Самомассаж «Снеговик»                                                                                                                            | Логоритмика И / У«Снежная баба»<br>Д /упражнение «Хлопушка»                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Совместная образовательная деятельность в режимных моментах | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, само массаж;игровой тренинг «Птица» физкультминутка «С неба падают снежинки»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; ходьба по ребристым коврикам Пальчиковая гимнастики «Зайка»               | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, беседа «Почему мы закаляемся» «Как правильно одеваться на прогулку зимой». пальчиковая гимнастика: «Что бы ручки не замерзли» «Любим мы зимой играть!» физкульт минутка: «Любим зиму мы встречать» «Снеговик»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по ребристым коврикам | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Колобок» игровой тренинг «Колобок» ,физкультминутка «С неба падают снежинки»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, самомассаж; закаливающие процедуры | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, беседа «Как правильно одеваться на прогулку зимой» ситуативный разговор «Почему дети болеют?» » физкульт минутка «Есть в лесу..»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения , самомассаж, ходьба по ребристым коврикам. - беседа «Почему мы закаляемся?» дыхательное упражнение «Хлопушка» |
| Подвижные игры игровые                                      | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Найди свой домик»«Бегите к                                                                                                                                                                                | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Найди свой домик»«Поймай снежок»                                                                                                                                                                                                                                                              | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Ловишки» «Попади в корзину»                                                                                                                                                                | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Заморожу», «Зайка беленький сидит»                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>упражнения на прогулке</b>              | флажку» «Кто дальше бросит шишку» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> И/У «Бегите к флажку»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | «Попрыгунчики вокруг са нок» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> И/У «Пройди –не задень» «Бегите к флажку»                                                                                   | Индивидуальная работа по раз витию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Лошадки» Катание с горки                                                                                                      | "Волк и зайцы", катание на санках друг друга, с невысокой горки- Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> катание с горки. П/И «Поймай снежок»                                                            |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>        | Перешагивание через предме ты; Лазание под шнур; прокатывание мяча и бег за ним; Ловля мяча двумя руками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Прыжки из обруча в обруч; Метание шишек в корзину; Ходьба по ребристой доске;                                                                                                                                        | Спрыгивание со скамейки; Прокатывание мяча между предметами, в парах; в прямом направлении                                                                                                      | Игровые упражнения с мячом: «Прокати и догони мяч» «Прокати мяч до кегли и сбей её» «Прокати мяч и доползи!                                                                                                                  |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>     | Поиграть с детьми в подвиж ные игры «Попрыгунчики вокруг санок «Попади в цель» «Кто дальше бросит снежок»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Провести экскурсия с детьми в зимний лес, парк, игры, раз влечения, зимние забавы для детей; поиграть в пальчико вую игру «Сказка про зайку» Поиграть с детьми в подвиж ные игры с элементами бега, прыжков, метания | Посетить ледовый городок, рас смотреть ледяные скульптуры. Повторить физкультминутку «Зайка беленький сидит» Катание на санках с невысокой горки, попробовать кататься на одной или двух лыжах. | Поиграть в игру на развитие дыхания «Чья снежинка даль ше улетит». Побеседовать с ребенком о предстоящем зим нем празднике, рассматривание с детьми картинок «Зимние забавы». Катание на санках, ледянках с горки, тюбингах. |
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <u>Здоровье:</u> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.<br><u>Социализация:</u> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами<br><u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.<br><u>Коммуникация:</u> помогать детям доброжелательно общаться друг с другом.<br><u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |

## Январь

| Содержание образовательной деятельности |                                                                              |                                                                                        |                                                                                 |                                                                              |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 17-я неделя<br>тема « Новогодний<br>калейдоскоп»                             | 18-я неделя<br>тема «Моя семья»                                                        | 19-я неделя<br>тема « Этикет»                                                   | 20-я неделя<br>тема «Азбука безопасности»                                    |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Повторить ходьбу с выпол нени ем задания; упражнять в сохранении устойчивого | Упражнять в ходьбе в колонне по одному; в беге врассыпную; в прыжках на двух ногах меж | Упражнять в умение действо вать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориен тировку в пространстве; |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | равновесия и прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед                                                                                                                                                                                                                  | ду предметами; в прокатывании мяча между предметами, развивая глазомер и ловкость                                                                                                                           | ловкость при прокатывании мяча в парах; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Упражнять в ползании под дугу и сохранении равновесия при ходьбе по доске                                                                                                                                                 |
| <b>Строевые упражнения</b>                                         | Размыкание и смыкание обычным шагом. (О)                                                                                                                                                                                                                                | Перестроение в колонну по два. (П)                                                                                                                                                                          | Построение в шеренгу (З)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Построение в круг (П)                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                                                | Ходьба в колонне по одному<br>Бег врассыпную (П)                                                                                                                                                                                                                        | Ходьба и бег врассыпную                                                                                                                                                                                     | Ходьба и бег вокруг кубиков                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ходьба и бег по прямой, врассыпную (П)                                                                                                                                                                                    |
| <b>ОРУ</b>                                                         | с платочками                                                                                                                                                                                                                                                            | с обручем                                                                                                                                                                                                   | с кубиком                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | без предметов                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ОВД</b>                                                         | 1. Ходьба по доске<br>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, приземляясь на полусогнутые ноги                                                                                                                                                                   | 1. Прыжки на двух ногах между предметами<br>2. Прокатывание мяча между предметами                                                                                                                           | 1. Прокатывание мяча в парах –И/У «Прокати-поймай»;<br>2. Ползание, опираясь на ладони и стопы - И/У «Медвежата»<br>3*Прыжки из обруча в обруч                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1. Ползание под дугу, не касаясь пола руками -И/У «Под дугу»<br>2. Ходьба по доскам - И/У «По тропинке»                                                                                                                   |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Кот и мыши»                                                                                                                                                                                                                                                            | «Птица и птенчики»                                                                                                                                                                                          | «Найди свой цвет»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | «Цветные автомобили»                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                          | Логоритмика «Белый пух»<br>П /гимнастика «Зайчик»                                                                                                                                                                                                                       | Д/упражнение «Задуй свечу»<br>П/ гимнастика «1,2,3,4,5-будем пальчики считать»                                                                                                                              | М/И «Летает- не летает»<br>Д/упражнение «Задуй свечу»<br>Самомассаж «Как на пишущей машинке»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Логоритмика «Дети едут на машине»<br>Д/ упражнение «Насос»                                                                                                                                                                |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, ситуативный разговор «Если что-то заболит, обратись к взрослому»- игра на развитие дыхания «Чья снежинка дальше улетит» физминутка «Есть в лесу...»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, самомассаж, ходьба по массажным коврикам | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Лошадки» дыхательная гимнастика «Дует ветер-ветерок»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения ходьба по ребристым коврикам, закаливающие процедуры | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Сорока» Игра «Покажи, пожалуйста!»-развивать умение ориентироваться в расположении частей своего тела и в соответствии с ними различать пространственные направления от себя (вверху - внизу, впереди – сзади, справа – слева); различать правую и левую руки;<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры, игровой тренинг «Птица» | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Поехали-поехали» дыхательная гимнастика «Насос» физкультминутки «Самокат» «Паровоз».<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения самомассаж; закаливающие процедуры |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Подвижные игры<br/>игровые<br/>упражнения<br/>на прогулке</b> | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Найди свой домик» «Из кружка в кружок» «Зайцы и волк» индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> Катание на санках, ледянках с горки, тюбинга                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Птица и птенчики» «Найди свой домик» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Лохматый пес» Катание на санках, ледянках с горки | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Мыши и кот» «Найди свой цвет» «Пузырь» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> «Воробышки и автомобиль» Катание на санках, ледянках с горки                                                                                                                              | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Цветные автомобили» «Машины и пешеходы» «Поезд» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Добеги до кубика» «Поймай снежинку» Катание на санках ледянках с горки |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                              | Ползание под дугу, не касаясь руками пола; Ходьба по доске; Катание мяча в парах; Прыжки через шнур, из обруча в обруч                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Прыжки со скамейки; на месте; Катание мяча ворота, вокруг предметов;                                                                                                            | Прыжки со скамейки; вокруг предметов; продвигаясь вперед; Катание мяча между предметами; вокруг предметов                                                                                                                                                                                                            | Лазание под шнур, не касаясь руками пола; Катание мяча в ворота друг другу                                                                                                                                      |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>                           | Поиграть в игру на развитие дыхания «Чья снежинка дальше улетит» Рассматривание с детьми картинок «Зимние забавы». Катание на санках, ледянках с горки, тюбингах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Прогуляться в парке, сквере, катание на санках, с горки, на лыжах. Поиграть в знакомые подвижные игры всей семьей.                                                              | Прочитать стихотворение К.И. Чуковского «Мойдодыр» (посмотреть мультфильм) и побеседовать о значении гигиенических навыков для здоровья «О пользе сна» (дать представление о том, что сон полезен для здоровья, с его помощью восстанавливаются силы) На прогулках пройти или пробежать змейкой между препятствиями. | Поиграть в подвижные игры: «Ловкий шофер» «Машины и пешеходы» «Поезд»; Повторить физкультминутки: «Самокат» «Поезд» Учить имитировать транспортные средства, двигаться в определенном направлении.              |
| <b>Интеграция образовательных областей</b>                       | <u>Здоровье:</u> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.<br><u>Социализация:</u> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами<br><u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.<br><u>Коммуникация:</u> помогать детям доброжелательно общаться друг с другом.<br><u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |

Февраль

|                                         |
|-----------------------------------------|
| Содержание образовательной деятельности |
|-----------------------------------------|

| Тема недели                       | 21-я неделя<br>тема «Миром правит доброта»                                                                                                                                                    | 22-я неделя<br>тема « Маленькие<br>исследователи»                                                                                                                                                              | 23-я неделя<br>тема « Наши защитники»                                                                                                                                                         | 24-я неделя<br>тема « Быть здоровыми<br>хотим»                                                                                                      |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Задачи ОД</b>                  | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов; развивать координацию; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед                                     | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами, развивая глазомер и ловкость                              | Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; учить бросать мяч о пол и ловить двумя руками не прижимая его к себе, повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола | Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами |
| <b>Строевые упражнения</b>        | Повороты на месте переступанием ( направо-налево) (О)                                                                                                                                         | Построение в круг (3)                                                                                                                                                                                          | Построение в колонну по одному (П)                                                                                                                                                            | Повороты на месте переступанием ( направо-налево) (П)                                                                                               |
| <b>Ходьба. Бег.</b>               | Ходьба и бег по кругу, выложено му кольцами                                                                                                                                                   | Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен<br>Бег в медленном темпе (до 1 минуты) (О)                                                                                                             | Ходьба в колонне по одному с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры. Бег враспынную                                                                                      | Ходьба и бег по кругу                                                                                                                               |
| <b>ОРУ</b>                        | с кольцом                                                                                                                                                                                     | с малым обручем                                                                                                                                                                                                | с мячом                                                                                                                                                                                       | с кубиком                                                                                                                                           |
| <b>ОВД</b>                        | 1. Ходьба с перешагиванием через шнуры - И/у «Перешагни – не наступи»<br>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч - И/у «С кочки на кочку»<br>3*. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками | 1. Прыжки со скамейки - И/у «Веселые воробышки»<br>2.Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками – И/У «Ловко и быстро!»<br>3*Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики | 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками –И/У «Бросай-лови!»<br>2.Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола -И/У «По дугу»                                         | 1.Ходьба по доске боком приставным шагом – И/У «Ровным шагом»<br>2. Прыжки на двух ногах между предметами змейкой- И/У «Змейка»                     |
| <b>Подвижная игра</b>             | «Самолеты»                                                                                                                                                                                    | «Воробышки в гнездышках»                                                                                                                                                                                       | «Воробышки и кот»                                                                                                                                                                             | «Кролики»                                                                                                                                           |
| <b>Малоподвижные игры</b>         | М/И «Летает - не летает»<br>Д/упражнение «Снежинки»                                                                                                                                           | М/И «Найдем воробышка»<br>Д/упражнение «Здравствуй, солнышко»<br>П / гимнастика «1,2,3,4,5-будем пальчики считать»                                                                                             | Д/упражнение «Вертолет»<br>П / гимнастика «Пароход»<br>Ходьба в колонне по одному с мячом в руках                                                                                             | Логоритмика игра «Черепашка»<br>Д/упражнение «Здравствуй, солнышко»                                                                                 |
| <b>Совместная образовательная</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, самомассаж; пальчиковая гимнастика                                                                                                                          | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика                                                                                                                                                       | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика                                                                                                                                      | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика                                                                                            |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>деятельность в режимных моментах</b>              | <p>настика «Лошадки» дыхательная гимнастика «Дует ветер-ветерок»</p> <p><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; пальчиковая гимнастика с массажными мячами. Игра «Покажи, пожалуйста!»</p> <p>Развивать умение ориентироваться в расположении частей своего тела и различать пространственные направления от себя (вверху – внизу, впереди – сзади, справа – слева различать правую и левую руки;</p> | <p>«Сорока» Игра «Покажи, пожалуйста!».</p> <p><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры, пальчиковая гимнастика с массажными мячами</p>                             | <p>«Поехали-поехали» дыхательная гимнастика «Насос» физкультминутки: «Самокат» «Поезд».</p> <p><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры; пальчиковая гимнастика с массажными мячами</p> | <p>«Пальчик -пальчик,где ты был" дыхательная гимнастика «Насос» проведение физминутки «Зайка умывается»</p> <p><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры. пальчиковая гимнастика с массажными мячами</p> |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b> | <p><u>Прогулка 1:</u> П/И «Трамвай» «С кочки на кочку» «Найди свое место», Индивидуальная работа по развитию ОВД</p> <p><u>Прогулка 2:</u> П/И «Попади в круг» «Карусель»;- игры детей с султанчиками</p>                                                                                                                                                                                           | <p><u>Прогулка 1:</u> П/И «Лохматый пес» «Птички в гнездышках» Индивидуальная работа по развитию ОВД</p> <p><u>Прогулка 2:</u> «Найди свой цвет» Катание на санках, ледяных с горки</p> | <p><u>Прогулка 1:</u> П/И «Трамвай» «Машины и пешеходы» «Самолеты» Индивидуальная работа по развитию ОВД</p> <p><u>Прогулка 2:</u> «Найди свое место» «Воробышки и кот»</p>                                 | <p><u>Прогулка1:</u> П/И «Найди свой цвет» «Ветерок и облака» «Поезд» Индивидуальная работа по развитию ОВД</p> <p><u>Прогулка2:</u> П/И «Кролики» И/У «Лови- бросай»</p>                                                   |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                  | <p>Ходьба по доске; по снежному валу; Катание мячей в прямом направлении; Подлезание под препятствие не касаясь пола руками</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Ходьба по скамейке, перешагивая кубики; Прыжки с высоты; Бросание снежков вдаль одной рукой</p>                                                                                      | <p>Прыжки через шнуры; Катание мячей друг другу; бросание снежков вдаль одной рукой</p>                                                                                                                     | <p>Бросание мяча вдаль из-за головы; снежков вдаль одной рукой;</p>                                                                                                                                                         |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>               | <p>Поиграть с детьми в знакомые игры «Беги ко мне» «Поезд» «С кочки на кочку» «Быстро возьми»«Карусель»Прогуляться в зимнем лесу, покормить птиц, белок</p>                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Провести дома массаж ушной раковины, побуждать ребёнка отвечать на вопросы «Зачем человеку глазки, ушки?»;</p> <p>Поиграть с детьми в знакомые подвижные игры</p>                    | <p>Выполнение несложных действий с флажком, ленточками под музыку марша, обыгрывание ситуации парад солдатиков. Поиграть в игры с бегом. «Бегите ко мне!» «Найди свой цвет»«Самолет»</p>                    | <p>Оформить «книжки-малютки» о здоровье;</p> <p>Побеседовать о здоровом образе жизни в семье;-</p> <p>Изготовить семейные газеты «Я и мое здоровье»</p> <p>Поучаствовать в празднике-День здоровья</p>                      |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <p><u>Здоровье</u>: создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.</p> <p><u>Социализация</u>: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; упражнения с обручами и с мячами</p> <p><u>Безопасность</u>: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль..</p> <p><u>Коммуникация</u>: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.</p> |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Март**

| <b>Содержание образовательной деятельности</b> |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема недели</b>                             | 25-я неделя<br>тема «Женский день»                                                                                                                   | 26-я неделя<br>тема «Весна шагает по планете»                                                                                             | 27-я неделя<br>тема «Встречаем птиц»                                                                                                                                                                                                                   | 28-я неделя<br>тема «Волшебница вода»                                                                                                                                                  |
| <b>Задачи ОД</b>                               | Разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча в парах; Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в равновесии                | Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками; в ползание по скамейке на четвереньках | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре                                                                         | . Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнур                                             |
| <b>Строевые упражнения</b>                     | Размыкание и смыкание обычным шагом (П)                                                                                                              | Построение в шеренгу (З)                                                                                                                  | Построение в колонну по одному (П)                                                                                                                                                                                                                     | Повороты на месте переступанием ( направо-налево) (П)                                                                                                                                  |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                            | Ходьба высоко поднимая колени<br>Бег враспынную                                                                                                      | Ходьба, высоко поднимая колени<br>Бег между предметами                                                                                    | Ходьба и бег между предметами, И/У «Змейка»                                                                                                                                                                                                            | Ходьба вокруг кубиков<br>Бег в колонне по одному                                                                                                                                       |
| <b>ОРУ</b>                                     | без предметов                                                                                                                                        | с мячом                                                                                                                                   | без предметов                                                                                                                                                                                                                                          | с кубиком                                                                                                                                                                              |
| <b>ОВД</b>                                     | 1. Прыжки в длину с места (О)<br>2. Прокатывание мяча в парах (П)<br>3. Ходьба по двум лежащим параллельно друг другу доскам парами, держась за руки | 1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками– И/У «Бросай-лови!»<br>2. Ползание по скамейке на четвереньках - И/У «Муравьишки»         | 1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы в прямом направлении- И/У «Медвежата»;<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке- И/У «По высокому мостику»<br>3* Прыжки через шнур на двух ногах, приземляясь на полусогнутые ноги – «Через руче | 1. Ходьба по скамейке, боком приставным шагом - И /У «Боком по мостику»<br>2. Прыжки на двух ногах через шнуры - И/У «Через канавки»<br>3* Прокатывание мяча в парах- И/У «Точный пас» |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ек»                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Найди свой цвет»                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «Кот и мыши »                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | «Птица и птенчики»                                                                                                                                                                                                              | «Солнышко и дождик»                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | Логоритмика «Солнышко»<br>П /гимнастика «Стираем платочки»                                                                                                                                                                                                                                                    | Д/упражнение «Здравствуй, солнышко»<br>П/ гимнастика «Домик»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Д/упражнение «Хлопушка»<br>П/ гимнастика «Скворушки»                                                                                                                                                                            | Логоритмика И/У «Лодочка»<br>Д/ упражнение «Воздушный шар»                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, само массаж; пальчиковая гимнастика «Стираем платочки»» дыхательная гимнастика «Дует ветер-ветерок» ситуативное общение: «Что нужно маме, чтобы быть здоровой?» – проговаривание названий частей тела<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; ходьба по массажным коврикам | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Стираем платочки»» дыхательная гимнастика «Здравствуй, солнышко!»<br>-беседы на освоение и запоминание правил здоровье сберегающего и безопасного поведения на улице («Расскажи, почему нельзя ходить по лужам?»), «Какую одежду одевать весной?»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам, | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Скворушки»» дыхательная гимнастика «Вертолет» физминутка «Веселые гуси»<br>Вечер: гимнастика пробуждения, самомассаж; закаливающие процедуры; игровой тренинг «Птица» | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика; дыхательная гимнастика «Воздушный шар» беседы на освоение и запоминание правил здоровье сберегающего поведения на улице ««Можно ли ходить по лужам?»» пальчиковая гимнастика «Зайка»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, самомассаж; закаливающие процедуры |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Мыши и кот» «Найди свой цвет» «Поезд» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «С кочки на кочку» игры детей с мячами, кеглями                                                                                                                                 | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Лягушки» «Птички в гнездышках» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Поймай бабочку» «Пройди по дорожке»                                                                                                                                                                                                                        | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Скачем около пенёчка» «Птица и птенчики» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> «Птички в гнездышках» «Лягушки»                                                                    | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Солнышко и дождик» «Через ручеек» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> И/У «Убег от дождя» «Пройди по мостику»                                                                                                                                      |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                                | Перепрыгивание через шнуры: Бросание шишек, мячей вдаль, через шнур; мяча верх и ловля его двумя руками. Перешагивание через предметы                                                                                                                                                                         | Ходьба по шнуру, по скамейке; Перебрасывание мяча друг другу; катание мяча «Сбей кеглю»; Ползание по доске, скамейке                                                                                                                                                                                                                                                               | Прыжки с высоты; Бросание мяча верх и ловля его двумя руками; Ходьба по скамейке перешагивая предметы ; Ползание по скамейке                                                                                                    | Прыжки в длину с места, из обруча в обруч; Бросание мяча вверх и ловля его; Перебрасывание мяча через шнур                                                                                                                                                                                         |
| <b>Совместная деятельность в</b>                                   | Поиграть на свежем воздухе в подвижные игры с ходь                                                                                                                                                                                                                                                            | Организовать прогулку в весенний парк, сквер, обращая                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Организовать прогулку в весенний парк, сквер, обращая                                                                                                                                                                           | Организовать прогулку к водоему, понаблюдать за природными                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                           |                                                                                                                          |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>семье</b>                               | бой и бегом «По тропинке» «Воробышки и автомобиль» с подпрыгиванием «Птички в гнездышках» «Поймай бабочку» Игры с элементами имитации движений знакомых животных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | внимание ребёнка на яркое весеннее изменение в природе; Поиграть в подвижные игры «Через ручеек» «Солнечные зайчики» «Дождик» «Солнечные зайчики» «Поймай бабочку» | внимание ребёнка на птиц; Поиграть в подвижные игры «Птички летают» «Воробышки и автомобиль» «Птички в гнездышках» «Скачем около пенёчка» | ми осадками (дождем, снегом) Поиграть в подвижные игры : «Дождик» «Через ручеек» «Пройди по мостику» «Солнышко и дождик» |
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <p><u>Здоровье</u>: создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.</p> <p><u>Социализация</u>: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами</p> <p><u>Безопасность</u>: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.</p> <p><u>Коммуникация</u>: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.</p> |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                           |                                                                                                                          |

### Апрель

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                        |                                                                                                                              |                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 29-я неделя<br>тема «Цирк, театр, кино»                                                                                                             | 30-я неделя<br>тема «Приведем планету в порядок»                                                                                                       | 31-я неделя<br>тема «Мир природы»                                                                                            | 32-я неделя<br>тема «Народные промыслы Урала»                                                                                                    |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в прыжках на полусогнутые ноги из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча в парах | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях, в прыжках | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить упражнения в равновесии на скамейке и ползание между предметами | Повторить ходьбу и бег врассыпную. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить прыжки через рез шнур |
| <b>Строевые упражнения</b>              | Построение врассыпную (П)                                                                                                                           | Повороты на месте (направо-налево) переступанием (П)                                                                                                   | Построение в колонну по одному (П)                                                                                           | Повороты на месте переступанием (направо-налево) (П)                                                                                             |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба на носках, руки вверх<br>Бег в медленном темпе до 1 минуты                                                                                   | Ходьба змейкой между предметами<br>Бег в колонне по одному (З)                                                                                         | Ходьба с выполнением заданий (с остановкой) (П)<br>Бег с подскоком (О)                                                       | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную.                                                                                                    |
| <b>ОРУ</b>                              | без предметов                                                                                                                                       | с мячом                                                                                                                                                | с обручем                                                                                                                    | с кольцом.                                                                                                                                       |
|                                         | 1. Прыжки из обруча в обруч с приземлением на                                                                                                       | 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками –И/у                                                                                                   | 1. Ползание на ладонях и коленях                                                                                             | 1. Ходьба по скамейке.; - И/у «По высокому мостику»-                                                                                             |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОВД</b>                                                         | полусогнутые ноги - И/у «С кочки на кочку»<br>2.Прокатывание мяча в парах –И/у «Точный пас»<br>3*. Ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет | «Бросай-лови!»;<br>2. Ползание по гимнастической скамейке -И/У «Медвежата»<br>3*. Прыжки способом ноги врозь -ноги вместе                                                                                             | между предметами - И/у «Проползи – не задень»;<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке - И/У «По высокому мостику»<br>3. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен                                          | 2. - прыжки на двух ногах через шнуры- И/у«Через канавки»                                                                                                                                                     |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Лошадки»                                                                                                                                                                                          | «Бездомный заяц»                                                                                                                                                                                                      | «Волк и зайцы»                                                                                                                                                                                                        | «Лохматый пес»                                                                                                                                                                                                |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | Логоритмика игра «Черепашка»П/гимнастика «Черепашка»                                                                                                                                               | Д/упражнение «Воздушный шар»<br>М/И «Мы топает ногами»                                                                                                                                                                | Д/упражнение «Тихо-громко»<br>П/ гимнастика «Лошадка»                                                                                                                                                                 | Д/ упражнение «Воздушный шар» И/у «Носки-пятки» - ходьба на носках и пятках                                                                                                                                   |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Сорока-сорока» дыхательная гимнастика «Корова»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; пальчиковая гимнастика с массажными мячами       | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Черепашка» дыхательная гимнастика «Тихо-громко»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры, пальчиковая гимнастика с массажными мячами | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Черепашки» дыхательная гимнастика «Задуй свечу»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры; пальчиковая гимнастика с массажными мячами | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика; дыхательная гимнастика «Домик» пальчиковая гимнастика «Лошадка»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры; пальчиковая гимнастика с массажными мячами |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Лохматый пес» «Через ручеек» «Карусель» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «С кочки на кочку» «Попади в круг».                                | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Лошадки» «Мыши и кот» «Пройди по дорожке» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Поймай бабочку»                                                                    | <u>Прогулка 1:</u> П/ «Волк и зайцы» «Поймай бабочку» «Лягушки» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> И/У «Пробеги змейкой» «У медведя во бору»                                                 | <u>Прогулка 1:</u> П/И«Сбей кеглю» «Лошадки» «Воробышки и кот» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Поймай бабочку» «Пробеги змейкой»                                             |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                                | Перепрыгивание через шнур; прыжки до кегли; Бросание мяча вдаль                                                                                                                                    | Ходьба по скамейке, перешагивая предметы; Прокатывание мяча в прямом направлении, между предметами                                                                                                                    | Прыжки через шнуры; Прокатывание мяча в ворота друг другу; Ходьба по гимнастической скамейке                                                                                                                          | Лазание под дугу; ползание между предметами; Ходьба и бег по дорожке; Прыжки с продвижением вперед на двух ногах, через шнуры                                                                                 |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>                             | Организовать посещение цирка, кукольного театра. Поиграть с детьми в игры-забавы: «Карусель» «Бегом                                                                                                | Прогуляться в парке и поиграть с детьми в подвижные игры: «Поезд» «Пробеги- подпрыгни» «Пройди- не задень»                                                                                                            | Предложить родителям прогуляться вместе с детьми в парк. Поиграть в подвижные игры: «Лохматый пес»«Воробушки и                                                                                                        | Провести совместные подвижные игры с мячом: «Догони мяч!» «Прокати мяч», «Брось мяч»                                                                                                                          |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                    |                       |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                                            | за мячом» «Мы - веселые ребята»«Ладушки-ладушки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | кот» «Поймай бабочку» «Лошадки»«У медведя во бору» | «Перешагни через мяч» |
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <p><u>Здоровье:</u> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.</p> <p><u>Социализация:</u> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами</p> <p><u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.</p> <p><u>Коммуникация:</u> помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом</p> |  |                                                    |                       |

### Май

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 33-я неделя<br>тема «Праздник весны и труда»                                                                                                                       | 34-я неделя<br>тема «День Победы»                                                                              | 35-я неделя<br>тема «Вот, какие мы стали большими»                                                                                                                                | 36-я неделя<br>тема «Вот, какие мы стали большими»                                                                                                  |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на полусогнутые с высоты, приземляясь в обозначенное место; развивать ловкость при прокатывании мяча в парах | Ходьба с выполнением заданий; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке | Провести мониторинг развития двигательных умений и навыков.                                                                                                                       | Провести мониторинг развития физических качеств: быстрота, ловкость, сила, выносливость.                                                            |
| <b>Строевые упражнения</b>              | Повороты на месте (направленными) переступанием (П)                                                                                                                | Размыкание и смыкание обычным шагом (П)                                                                        | Построение в колонну по одному (З)                                                                                                                                                | Перестроение в колонну по два (П)                                                                                                                   |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба с выполнением заданий (с приседанием) (О)<br>Бег между предметами                                                                                           | Ходьба в разных направлениях (З)<br>Бег врассыпную (З)                                                         | Ходьба обычная, с заданием.<br>Бег в колонне по одному                                                                                                                            | Ходьба с заданием.<br>Бег с остановками по сигналу (П)                                                                                              |
| <b>ОРУ</b>                              | с мячом                                                                                                                                                            | с флажками                                                                                                     | без предметов                                                                                                                                                                     | без предметов                                                                                                                                       |
| <b>ОВД</b>                              | 1. Прыжки со скамейки, приземление в обруч - И/У Парашютисты»<br>2. Прокатывание мяча в парах - И/У «Точный пас»<br>3. Пролетание в обруч                          | 1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками<br>2. Ползание по скамейке на четвереньках                       | 1. Ходьба с перешагиванием через предметы (Мониторинг)<br>2. Ползание на четвереньках в прямом направлении, змейкой. (М)<br>3. Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его после | 1. Прыжки в длину с места<br>2. Челночный бег 10 м×3 р<br>3. Сгибание туловища<br>4. Бег на 30 м<br>5. Бег на 90 м.<br>6. Метание мяча одной рукой. |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | отскока, из-за головы, от груди. (М)<br>4. Катание мяча в заданном направлении с расстояния 1,5м (М)                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Воробышки и кот»                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Огуречик, огуречик»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Поезд»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «Лохматый пес»                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | П/ гимнастика «У Лариски две редиски»<br>Д/ упражнение «Мы считаем»                                                                                                                                                                                                                                                   | Д/упражнение «Воздушный шар»<br>П/ гимнастика «Сорока-сорока»                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Д/упражнение «Грибок»<br>П/ гимнастика «У Лариски две редиски»                                                                                                                                                                                                                                                                     | Д/ упражнение «Воздушный шар»<br>П/гимнастика «Зайка»                                                                                                                                                                           |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, само массаж; пальчиковая гимнастика «У Лариски две редиски»» дыхательная гимнастика «Вертолет» проговаривание названий частей тела (рука, ладошка, пальчики, локоть)<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; ходьба по ребристым коврикам, Упражнение с флажками: «У нас праздник» | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Сорока-сорока» дыхательная гимнастика «Воздушный шар» ситуативный разговор «Солдаты моют руки чисто»; «Солдат всегда должен быть опрятным»; проговаривание названий частей тела<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры, упражнение с флажками: «У нас праздник» | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика «Грибок»; ситуативный разговор «Мы умеем мыть руки чисто»«Мы умеем одеваться»; проговаривание названий частей тела (рука, ладошка, пальцы, локоть)<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, самомассаж; закаливающие процедуры; пальчиковая игра «Катаем бумажные шарики» | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика; дыхательная гимнастика «Воздушный шар»пальчиковая гимнастика «Зайка»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, самомассаж; закаливающие процедуры, пальчиковая гимнастика с массажными мячами. |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Трамвай» «С кочки на кочку» «Мяч в кругу» Индивидуальная работа по развитию ОВД: И/У Догони мяч!» «Быстро возьми» »«Пройди через ручеек»-<br><u>Прогулка 2:</u> П/И«Бегите к флажку «Карусель».                                                                                               | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Беги к флажку», «Быстро возьми» «Найди свое место»<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Подбрось - поймай» «Попади в круг» «Пробеги и не сбей» упражнение «Мы шагаем дружно в ряд» (учить детей правильно маршировать, координировать движения рук и ног)                                                                            | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Скачем около пенёчка» «Поезд»«Догони мяч» «Прокати мяч» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> игры с мячом.                                                                                                                                                                          | <u>Прогулка 1:</u> Игры с мячом и кеглями. «Догони мяч» «Мяч в кругу» «Подбрось- поймай»<br><u>Прогулка 2:</u> И/У «Через ручеек» «Пройди по мостику» «Пройди - не задень»                                                      |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                                | Игровые упражнения и подвижные игры на весь                                                                                                                                                                                                                                                                           | Игровые упражнения и подвижные игры за весь пройденный                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Игровые упражнения с мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Игровые упражнения с мячом                                                                                                                                                                                                      |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | пройденный материал                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | материал                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>     | Выполнить несложные действия с флажком, ленточками под музыку марша, плясовой мелодии; изготовить с ребёнком поделку флажка из цветной бумаги; организовать игры на спортивных площадках, подвижные игры по желанию детей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Выполнить несложные действия с флажком, ленточкой в темпе маар ша. Поиграть в подвижные игры: «Поезд» «С кочки на кочку» «Быстро возьми» «Найди свое место» «Мы шагаем дружно в ряд» (учить детей правильно маршировать, координировать движения рук и ног) Игры с мячами, кеглями «Меткие солдаты» | Оформить с детьми книжки – малышки «Какие мы были, какими мы стали»; выполнить несложные действия с флажком, платочком, ленточками, мячом под музыку марша, плясовой мелодии; Организовать игры на спортивных площадках, подвижные игры по желанию детей. | Оформить с детьми книжки – малышки «Какие мы были, какими мы стали»; выполнить несложные действия с флажком, платочком, ленточками, мячом под музыку марша, плясовой мелодии; Организовать игры на спортивных площадках, подвижные игры по желанию детей. |
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <p><u>Здоровье</u>: создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.</p> <p><u>Социализация</u>: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами</p> <p><u>Безопасность</u>: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.</p> <p><u>Коммуникация</u>: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.</p> <p><u>Познание</u>: формировать навык ориентировки в пространстве</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |

# Календарно-тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие» в средней группе (от 4 до 5 лет)

## Сентябрь

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 1-я неделя<br>тема: «Здравствуй, детский сад!»                                                                                                                                                                                                                          | 2-я неделя<br>тема: «Мой дом, город, страна»                                                                                                     | 3-я неделя<br>тема: «Урожай»                                                                                                                                                                                                                                                      | 4-я неделя<br>тема: «Животный мир»<br>(птицы, насекомые)                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Мониторинг развития физических умений и навыков в основных видах движений: ходьба, бег, прыжки, лазанье, владения мячом.                                                                                                                                                | Мониторинг развития физических качеств: скорость, сила, ловкость, выносливость.                                                                  | Учить перестраиваться в колонну по два; энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках вверх с места, доставая до предмета; Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча в парах, в ползании на четвереньках | Упражнять в ходьбе колонной по одному, в беге врассыпную; Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур                                                                                                                                                              |
| <b>Строевые упражнения</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                  | Построение в колонну по одному (П)                                                                                                                                                                                                                                                | Перестроение в колонну по два (О)                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ходьба. Бег</b>                      | Ходьба и бег                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                  | Ходьба и бег в колонне по одному                                                                                                                                                                                                                                                  | Ходьба между линиями<br>Бег врассыпную                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>ОРУ</b>                              |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                  | без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                     | с мячом                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ОВД</b>                              | 1. Ходьба по гимнастической скамейке;<br>2. Подпрыгивание на одной ноге<br>3. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагом;<br>4. Бросание мяча об пол и ловля двумя руками<br>5. Бросание предметов вверх, вдаль, в цель, через сетку | 1. Прыжки в длину с места<br>2. Челночный бег (10м × 3 р)<br>3. Сгибание туловища<br>4. Наклон вперед<br>5. Метание набивного мяча из-за го лова | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах – И/у «Достань яблоко»(О)<br>2. Прокатывание мячей в парах, способ – стоя на коленях<br>3*Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5м)                                                                                              | 1.Прокатывание мяча в парах двумя руками, способ стойка на коленях (О)<br>2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от пола 50см)<br>1*Прыжки на двух ногах между кубиками (дистанция 3-4м)<br>2*Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (произвольно) |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Подвижная игра</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                        | «Найди себе пару»                                                                                                                                                                                      | «Птички в гнёздышках»                                                                                                                                                                              |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | И/У «Мышки» -спокойная ходьба                                                                                                                                                                                                                      | П /гимнастика «Домик»<br>И/У «Кто тише ходит»-спокойная ходьба по залу                                                                 | Пальчиковая игра «За ягодами»<br>Д /упражнение «Цветок распускается»                                                                                                                                   | Пальчиковая игра «Кор мушка»<br>Д/ упражнение «Крыльями взмахнул петух»                                                                                                                            |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика,<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения ( комплекс 1) ходьба по массажным коврикам                                                                                                                               | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Домик»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика « Мы капусту рубим...»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения (комплекс 2)самомассаж «Солнышко» дыхательное упражнение «Цветок распускается» | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, физкультминутка «Птички»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; самомассаж «Солнышко», ходьба по массажным коврикам                                            |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Найди свой цвет» «Поезд»<br><u>Прогулка 2:</u> «Догони мяч» «Воробышки и кот»                                                                                                                                              | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Найди себе пару» «Поймай комара»<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «С кочки на кочку» «Бегите к флажку»                | <u>Прогулка 1:</u> П/И«Собери урожай» «Пробеги тихо» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «У медведя во бору» «Непослушный горох» «Назови овощ или фрукт»                   | <u>Прогулка1:</u> П/И «Лошадки» «Птички в гнездышках» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Найди себе пару» «У медведя во бору» игры-имитации «Лягушки» «Заяц» «Цапля» |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                                | И/у «Кто скорее до флажка»«Прокати и догони» «Проползи и не задень» «Проползи до мяча»                                                                                                                                                             | Ходьба по доске; Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом; Прокатывание мяча в парах                                                 | И/у «Перепрыгни ручеек» «Прокати и не задень»                                                                                                                                                          | И/у «Прокати мяч по дорожке и догони» «Подбрось- поймай» «Проползи и не задень»                                                                                                                    |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>                             | Прогуляться в осеннем парке, сквере, обратить внимание на сезонные изменения в природе. Поиграть с детьми в подвижные игры: «Бегите ко мне» «Догони мяч»                                                                                           | Разучить пальчиковую игру «Дом», поиграть с детьми в подвижные игры «Бегите к флажку» «С кочки на кочку»                               | Поиграть с детьми в подвижные игры «Собери урожай» «Поймай комара» «У медведя во бору» Повторить пальчиковую игру «Мы капусту рубим...»                                                                | Поиграть с детьми в подвижную игру «Мыши в кладовой» «Лохматый пес» «У медведя во бору» игра-имитация «Лягушки», «Цапля» «Заяц» «Лошадки» Организовать прогулку в зоопарк                          |
| <b>Интеграция образовательных</b>                                  | <u>Здоровье:</u> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.<br><u>Социализация:</u> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                    |

|                 |                                                                                                                                                                            |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>областей</b> | ползания; игры с мячами<br><u>Коммуникация:</u> помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.<br><u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю) аналогично предыдущему. Предлагаются некоторые изменения в основных движениях (обозначенного звездочкой). По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр. Третье занятие строится на знакомых подвижных игр и игровых упражнений.

### Октябрь

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 5-я неделя<br>тема « Я –человек»                                                                                                                                                                | 6-я неделя<br>тема « Краски осени»                                                                                                                                                                           | 7-я неделя<br>тема « Народная культура и традиции»                                                                                                                                                                     | 8-я неделя<br>тема «Наш быт»                                                                                                                                                                          |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении на полу согнутые ноги в прыжках с продвижением вперед            | Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; приземляться на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения | Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу; Повторить ходьбу в колонне по одному, развивая глазомер и ритмичность при перешагивании через предметы. Развитие ловкости в упражнении с мячом | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному и враспынную; в ходьбе по доске, перешагивая предметы, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; Повторить лазанье под дугу не касаясь руками пола |
| <b>Строевые упражнения</b>              | Построение в шеренгу (П)                                                                                                                                                                        | И/у «По местам!»                                                                                                                                                                                             | Построение в колонну по одному (П)                                                                                                                                                                                     | Построение в круг (С)                                                                                                                                                                                 |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры                                                                                                                                                       | Ходьба и бег враспынную                                                                                                                                                                                      | Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием<br>Бег враспынную                                                                                                                                                         | Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную                                                                                                                                                          |
| <b>ОРУ</b>                              | с коротким шнуром                                                                                                                                                                               | с флажками                                                                                                                                                                                                   | с мячом                                                                                                                                                                                                                | с кеглей                                                                                                                                                                                              |
| <b>ОВД</b>                              | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине при сесть (О)<br>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (расстояние 3м)<br>1* Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на | 1.Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (О)<br>2.Прокатывание мячей друг другу (стойка на коленях)<br>2* Прокатывание мяча между 4-5 предметов, поставленными в один ряд                            | 1. Прокатывание мяча в прямом направлении (О)<br>2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола<br>1*Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками<br>2* Прыжки на двух ногах через 4-5 линий                              | 1. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола; в руках мяч<br>2.Ходьба по доске с перешагиванием через предметы<br>3. Прыжки на двух ногах между предметами;                                         |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | голове                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                               |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Кот и мыши»                                                                                                                                                                                                                        | «У медведя во бору»;                                                                                                                                                                                                                                                         | «Найди себе пару»                                                                                                                                                                   | «Кот и мыши»                                                                                                                                                  |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | Логоритмика И/У «Это Я»<br>Д /упражнение «Шарик»                                                                                                                                                                                    | Логоритмика И/У «Листики осенние» Д/ упражнение «Ветерок» М/и «Где постучали?»                                                                                                                                                                                               | Д/упражнение «Дует ветер - ветерок»<br>Пальчиковая игра «Колобок»                                                                                                                   | Д /упражнение « Шарик»<br>П /гимнастика «Стираем платочки»<br>М/И «Угадай, кто позвал?»                                                                       |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, само массаж; беседа «Зачем человеку руки и ноги» физминутка «Физкультурники» «Мяч подскакивает вверх»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения самомассаж «Моё тело»; ходьба по массажным коврикам | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, беседа «Чтоб здоровье нам бе речь витамины нужно есть»; формирование элементарных навыков закаливания «Полоскания рта прохладной водой после приема пищи; физминутка «Осень»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения самомассаж «Моё тело» | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика,<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения ходьба по массажным коврикам; закаливающие процедуры                                                      | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, беседа «Чтоб здоровье нам беречь витамины нужно есть»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Кот и мыши» «Узнай по голосу» «Огуречик, огуречик» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> «Мы веселые ребята» «Найди себе пару»                                                        | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Солнышко и дождик» «У медведя во бору» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> И/у «Прыгай к листику» «Ветер и листья»                                                                                                           | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Найди себе пару» «Огуречик, огуречик» «Кто дальше бросит мешочек» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Автомобили» «Кот и мыши» | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Поезд» «С кочки на кочку» «Мяч в кругу» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Карусель» «Сбей кеглю»       |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                                | Ходьба и бег между предметами; Ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики; Прыжки на двух ногах между предметами, вокруг предмета, продвигаясь вперед                                                                          | Перебрасывание мяча в парах через шнур, сетку; Ползание на четвереньках, толкая головой мяч; Прыжки на двух ногах с продвижением вперед;                                                                                                                                     | Прокатывание мяча и бег за ним;<br>Ползание на четвереньках на спине мешочек с песком                                                                                               | Ползание по доске;<br>Лазанье в обруч с мячом в руках; Ходьба с перешагиванием через предметы; Ходьба боком приставным шагом по доске                         |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>                             | Провести с ребенком игровую-самомассаж «Моё тело». Познакомить с методами профилактики нарушений слуха «Гигиена слуха», со                                                                                                          | Прогуляться в парке и поиграть с детьми в подвижные игры «1,2,3-к дереву беги» «Найди свое дерево» «Подбери листья по величине» Рассказать о пользе витаминов                                                                                                                | Поиграть в русские народные игры с бросанием и ловлей «Кто бросит дальше мешочек» «Попади в круг» «Сбей кеглю» с прыжками: «По ров                                                  | Совместные подвижные игры с детьми: с бегом. «Ловишки», с лазаньем «Перелет птиц», с бросанием и ловлей. «Сбей                                                |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                            |                                                                                                                     |         |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                                            | строением глаз «Воспитание бережного от ношения к глазам», провести гимнастику для глаз, Поиграть в игры на ориентировку в пространстве, на внимание «Кто ушел?» «Прятки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | нов, беседа «Чтоб здоровье нам беречь витамины нужно есть» | ненькой дорожке» «Поймай комара» с бегом «Лохматый пес» на ориентировку в пространстве: «Найди свое место» «Прятки» | булаву» |
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <p><u>Здоровье</u>: создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.</p> <p><u>Социализация</u>: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами</p> <p><u>Коммуникация</u>: адекватно воспринимает замечания педагога; доброжелательно взаимодействует со сверстниками в игре</p> <p><u>Познание</u>: выразительно передает в движении игровые образы; проявляет самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; ориентируется в пространстве при изменении направления движения</p> |                                                            |                                                                                                                     |         |

## Ноябрь

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                        |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 9-я неделя<br>тема « Дружба»                                                                                                                                                       | 10-я неделя<br>тема « Транспорт»                                                                                       | 11-я неделя<br>тема « Здоровей-ка»                                                                                                               | 12-я неделя<br>тема « Город мастеров»                                                                                                                                                               |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; Закрепить умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая предметы | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, на носках; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, в прокатывании мяча в парах | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; Повторить ползание на четвереньках | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по звуковому сигналу<br>Учить ползать на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия |
| <b>Строевые упражнения</b>              | Перестроение в колонну по два (З)                                                                                                                                                  | Размыкание и смыкание (П)                                                                                              | Построение в круг (С)                                                                                                                            | Равнение по ориентирам (П)                                                                                                                                                                          |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба и бег между кубиками, поставленными произвольно                                                                                                                             | Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу, врассыпную. Ходьба на носках                            | Ходьба высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, врассыпную                                                                               | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, по сигналу остановками                                                                                                                                |
| <b>ОРУ</b>                              | с кубиком                                                                                                                                                                          | без предметов                                                                                                          | с мячом                                                                                                                                          | с флажками                                                                                                                                                                                          |
|                                         | 1.Ходьба по гимнастической                                                                                                                                                         | 1.Прыжки на двух ногах                                                                                                 | 1.Броски мяча о землю и ловля                                                                                                                    | 1.Ползание по гимнастической                                                                                                                                                                        |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОВД</b>                                                         | скамейке, перешагивая предметы (О)<br>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь между кеглями<br>1*Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками<br>2* Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове | через линии<br>2. Прокатывание мяча в пазах;<br>1*Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами<br>2*Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу                                                                 | двумя руками;<br>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;<br>1* Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока<br>2* Прыжки на двух ногах между предметами (дистанция 3м)                                                                                                                                                                                                     | скамейке на животе, подтягиваясь руками (О)<br>2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом<br>1* Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени<br>2* Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)                                            |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Салки»                                                                                                                                                                                                 | «Цветные автомобили»                                                                                                                                                                                                               | «Лиса и куры»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | «Найди себе пару»                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | Логоритмика И/У «Мы два друга»<br>Пальчиковая игра «Дружба»                                                                                                                                             | Тренинг «Самолет»<br>«Паровозик»- развитие мышц живота, бедер.<br>Д/ упражнение «Вертолет»                                                                                                                                         | Самомассаж «Чтобы горло не болело»<br>Д /упражнение « Вертолет»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Логоритмика «Мы два друга»                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Дружба»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам, пальчиковая гимнастика с массажными мячами                     | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, формирование элементарных навыков закаливания; физминутка «Самокат»<br><u>Вечер:</u> ходьба по массажным коврикам босиком; дыхательная гимнастика; развлечение «Путешествие на планету Здоровья» | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, проведение беседа «Вредные и полезные привычки» с целью формирования потребности в соблюдении чистоты тела, режима дня, активности в течение дня. Проведение ситуативной беседы с целью ознакомления с понятиями «здоровье» и «болезнь» отгадывание загадок о полезных продуктах, о человеческом организме<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, самомассаж, ходьба по массажным коврикам | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, само массаж «Чтобы горло не болело»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам, дыхательная гимнастика «Хомячки» обучение самомассажу с целью закаливания и укрепления организма «Поиграем с ушками» |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Ловишки»<br>«Огуречик, огуречик»<br>«Найди и промолчи»<br>Индивидуальная работа по развитию ОВД                                                                                 | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Цветные автомобили»<br>«Поезд»<br>«Лошадки» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Самолеты»                                                                                     | <u>Прогулка1:</u> П/И «Передай мяч»<br>«Кто дальше бросит шишку»<br>«Найди себе пару»<br>Индивидуальная работа по развитию ОВД                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <u>Прогулка1:</u> П/И «Подбрось – пой май»<br>«Найди себе пару»<br>«Кот и мыши» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка2 :</u> П/И «У медведя во                                                                                                     |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | <u>Прогулка2:</u> П/И «Зайцы и волк» «Догони свою пару»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Трамвай»                                                                                | <u>Прогулка 2:</u> П/И «Лиса и куры» «Лошадки»                                                                                                                                                                                                                                                                              | бору» «Карусель»                                                                                                                                                 |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>        | Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы; Ходьба и бег между предметами; Прыжки через шнуры;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Прокатывание мяча в парах; между предметами; Бросать мяч о пол и ловить его двумя руками | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; Прыжки вокруг предметов; из обруча в обруч; Ходьба по скамейке с хлопками                                                                                                                                                                                                     | Лазанье под шнур; Ходьба по дорожке, перешагивая через предметы                                                                                                  |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>     | Прогуляться по осеннему парку и поиграть в игры: с бегом «Птички и птенчики» с прыжками «По ровненькой дорожке»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Поиграть с детьми в игры «Ловкий шофер»«Самолеты»                                        | Рассказ из личного опыта родителей на тему: «Представление о здоровье и здоровом образе жизни»; в беседах уточнять представления ребенка о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым; Составить с ребенком комплекс упражнений для утренней гимнастики. Отгадывание загадок о полезных продуктах, о человеческом организме | Поиграть с детьми в подвижные игры «Карусель», «Поймай снежинку» Поупражнять ребенка в знакомых упражнениях. Выполнить комплекс утренней гимнастики, самомассаж. |
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <u>Здоровье:</u> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД. Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде<br><u>Социализация:</u> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами<br><u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.<br><u>Коммуникация:</u> Активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых и познавательных задач<br><u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |

### Декабрь

| Содержание образовательной деятельности |                                                |                                                 |                                         |                                              |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|
| Тема недели                             | 13-я неделя<br>тема «Кто как готовится к зиме» | 14-я неделя<br>тема «Здравствуй, зимушка-зима!» | 15-я неделя<br>тема «В гостях у сказки» | 16-я неделя<br>тема «Новогодний калейдоскоп» |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Развивать внимание при вы                      | Упражнять в перестроении в                      | Упражнять в ходьбе колонной             | Упражнять в ходьбе и беге по                 |

|                                                           |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | полнении заданий в ходьбе и беге; ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; | пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги со скамейки; в прокатывании мяча между предметами | по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; Повторить ползание на четвереньках                                                                                                                    | одному, в рассыпную, с заданием; учить правильному хвату рук за край скамейки при ползании на животе; Повторить упражнение в равновесии                                                                                                                            |
| <b>Строевые упражнения</b>                                | Построение в шеренгу (3)                                                                                                                                                              | Размыкание и смыкание (3)                                                                                      | Построение в колонну по одному (С)                                                                                                                                                                                                 | Построение в шеренгу (3)                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                                       | Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную И/У «Найди свое место в строю»                                                                                                          | Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную                                                                  | Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, с остановкой                                                                                                                                                                        | Ходьба на носочках<br>Бег со сменой ведущего (3)                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>ОРУ</b>                                                | с платочком                                                                                                                                                                           | с мячом                                                                                                        | без предмета                                                                                                                                                                                                                       | с кубиками                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>ОВД</b>                                                | 1. Ходьба по шнуру, приставляя пятку ноги к носку (О)<br>2. Прыжки через предметы<br>3* Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками снизу;                       | 1. Прыжки со скамейки (О)<br>2. Прокатывание мяча между предметами<br>3* Бег по дорожке                        | 1. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу (с расстояния 1,5м) (О)<br>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени<br>3* Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (4-5 мячей) | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом.<br>1* Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;<br>2* Ходьба по скамейке на середине присесть, хлопнуть в ладоши<br>3* Прыжки на двух ногах до обруча |
| <b>Подвижная игра</b>                                     | «Лиса и куры»                                                                                                                                                                         | «У медведя во бору»                                                                                            | «Зайцы и волк»                                                                                                                                                                                                                     | «Снежная карусель»                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                 | Логоритмика «Зимушка – Зима»<br>Пальчиковая игра «Играем в снежки»<br>М/И «Найдем цыпленка»                                                                                           | Логоритмика «Как на горке снег, снег»<br>Д/упражнение «Задуй свечу»                                            | Логоритмика «Снежок»                                                                                                                                                                                                               | Логоритмика «Зимушка – Зима»<br>Д/упражнение «Задуй свечу»                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных</b> | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, беседы «Зимние виды спорта» рассматривание детских фото графий: «Зимние заба                                                                       | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика; пальчиковая игра «Кошки-мышки»; знакомство детей с методикой самомассажа;   | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, ситуативный разговор «Зима полна чудес и забав». Дать представление о значении фи                                                                                                               | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, дыхательная игра «Чья снежинка дальше улетит»<br><u>Вечер</u> : гимнастика пробуждения,                                                                                                                                         |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>моментах</b>                                      | вы» «Дети на прогулке» физкультминутка «Белая зима»<br><u>Вечер:</u> пальчиковая игра «Снежок» проведение сюжетно-ролевой игры «К доктору на прием с простудой» закреплять умение обращаться за помощью при заболевании, воспитывать заботливое отношение к своему здоровью | дидактическая игра « Где живут витамины»- беседа: «Поможем Доктору Айболиту» для продолжения знакомства детей с профилактическими мерами в борьбе с простудными заболеваниями, дать представление о значении физических упражнений для организма человека;<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения. ходьба по массажным корикам босиком; дыхательная игра «Задуй свечу» | физической активности для здоровья человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни отгадывание загадок зимнем спортивном оборудовании;<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, самомассаж, дыхательное игра «Задуй свечу» | самомассаж, ходьба по массажным коврикам.                                                                                                                                                                       |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b> | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Чей снежок дальше» «Подбрось-поймай» «Найди пару» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И«Самолеты» «Лиса и куры» Катание на санках. Ходьба по глубокому снегу                                                              | <u>Прогулка: 1</u> П/И «Зайцы и волк» «У медведя во бору» «Жмурки с колокольчиком» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> И/У «Чей снежок дальше» «Подбрось-поймай»                                                                                                                                                                                | <u>Прогулка1:</u> П/И«Заморожу» «Бездомный заяц» катание на санках, скатываться с горки, Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка2:</u> катание на санках, ледянках. П/И «Найди себе пару»«Зайца и волк»                         | <u>Прогулка1:</u> П/И «Лиса и куры» «Из кружка в кружок» «Автомобили» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка2:</u> Катание на санках, ледянках с горки. П/И «Снежная карусель» «Найди и промолчи» |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                  | Ходьба и бег, высоко поднимая колени; враспынную. Прыжки со скамейки; на двух ногах с продвижением вперед; перепрыгивание через шнуры                                                                                                                                       | Ходьба и бег между предметами; Прыжки через предметы;Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя                                                                                                                                                                                                                                                                    | Прыжки с высоты; через шнуры; Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу; из-за головы                                                                                                                                              | Прокатывание мяча между кубиками; Ползание на четвереньках «по-медвежьи»; Ходьба по скамейке боком приставным шагом; с мешочком на голове                                                                       |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>               | Рассмотреть иллюстрации «Зимние виды спорта» Организовать катание на санках, ходьбу по глубокому снегу, слепить с ребенком снеговика. Поиграть в подвижные игры «Попрыгунчики вокруг                                                                                        | Закрепление навыков самомассажа; Экскурсия с детьми в зимний лес, парк, игры, развлечения с детьми, например, «Угадай, чьи следы на снегу?». Покормить в лесу птиц, белок.                                                                                                                                                                                              | Посетить снежный городок, рассмотреть ледяные фигуры снежного городка Подготовить материал для фотогозеты «Зимний отдых » Составить карту полезных продуктов зимой: закреплять представления о                                               | Совершить поход в зимний лес, парк: формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека. Покататься с детьми на санках, коньках, лыжах. Покормить в лесу птиц, белок                  |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                               |  |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------|--|
|                                            | санок «По пади в цель» «Кто дальше бросит»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | полезных свойствах продуктов; |  |
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <u>Здоровье:</u> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.<br><u>Социализация:</u> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами<br><u>Безопасность:</u><br><u>Коммуникация:</u> помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.<br><u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве |  |                               |  |

### Январь

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 17-я неделя<br>тема «Новогодний калейдоскоп»                                                                                                     | 18-я неделя<br>тема «Моя семья»                                                                                                                                                                                            | 19-я неделя<br>тема «Этикет»                                                                                                                                                       | 20-я неделя<br>тема «Азбука безопасности»                                                                                                                                                                                         |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по канату; Повторить упражнения в прыжках                 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках со скамейки и перебрасывание мяча в парах, двумя руками снизу                                                                                                             | Повторить ходьбу и бег между предметами; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом                                             | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умения правильно подлезать под шнур, в прыжках                                                 |
| <b>Строевые упражнения</b>              | Равнение по ориентирам (П)                                                                                                                       | Построение в колонну по три (О)                                                                                                                                                                                            | Построение в шеренгу (З)                                                                                                                                                           | Построение в колонну по три                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба с выполнением заданий<br>Бег врассыпную, змейкой (С)                                                                                      | Ходьба со сменой ведущего<br>Бег врассыпную                                                                                                                                                                                | Ходьба змейкой, с перешагиванием. Бег врассыпную                                                                                                                                   | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную                                                                                                                                                                     |
| <b>ОРУ</b>                              | с обручем                                                                                                                                        | с мячом                                                                                                                                                                                                                    | с гимнастической палкой                                                                                                                                                            | с обручем                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>ОВД</b>                              | 1. Ходьба по канату боком (пятки на канате)<br>2. Прыжки на двух ногах через канат боком.<br>3*Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками | 1. Прыжки с гимнастической скамейки;<br>2. Перебрасывание мячей в парах, двумя руками снизу<br>1*Прыжки на двух ногах с продвижением вперед ноги вместе-ноги врозь<br>2*Отбивание мяча одной рукой о пол и ловля его двумя | 1. Отбивание мяча о пол;<br>2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни;<br>1*Прокатывание мяча в парах;<br>2*Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через канат боком | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола;<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голбе<br>1*Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присед;<br>2*Прыжки на двух ногах между |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   | мя руками;<br>3* Ходьба на носках между предметами                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                      | ду предметами;                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Зайцы и волк»                                                                                                                                                                                                    | «Найди себе пару»                                                                                                                                                                                                                                                           | «Лошадки»                                                                                                                                                                            | «Автомобили»                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | О/у «Медведь»;<br>Д/у «Хлопушка»                                                                                                                                                                                  | Гимнастика для глаз «Вверх морковку подними»<br>Упражнение-релаксация «Раз, два, три, четыре, пять»                                                                                                                                                                         | Упражнение-релаксация «Раз, два, три, четыре, пять»<br>Самомассаж «Снеговик»                                                                                                         | Д/у «Регулировщик»                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, дыхательная игра «Чья снежинка дальше улетит»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, самомассаж, ходьба по массажным коврикам                                                 | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика: гимнастика для глаз; дидактическая игра «Бабушкино лукошко» на развитие представлений о продуктах, полезных для здоровья; релаксация «Раз, два, три, четыре, пять»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам. | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика; пальчиковая гимнастика «Пять пальчиков» дыхательная гимнастика «1,2,3,4,5!»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам. | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая игра «Мы во двор пошли гулять» дыхательная гимнастика «Регулировщик»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, самомассаж; развлечение «Знакомство с правилами дорожного движения» |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулка1:</u> П/И «Найди свой цвет» «Из кружка в кружок» «Кто дальше бросит» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка2:</u> Катание на санках, ледянках с горки. П/И «Снежная карусель» «Лошадки» | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Зайцы и волк» катание на санках друг друга, скатывание на санках с горки<br><u>Прогулка 2:</u> Катание на санках, ледянках с горки. Индивидуальная работа П/И «Салки» «Кто дальше бросит снежок»                                                    | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Бездомный заяц» «Салки» Катание на санках<br><u>Прогулка 2:</u> «Найди себе пару» Катание на санках, ледянках с горки                                        | <u>Прогулка1:</u> «Стой! Иди!» «Лошадки» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Цветные автомобили» «Кот и мыши»                                                                                      |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                                | Прыжки перепрыгивая через шнуры; из обруча в обруч; Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись                                                                                                | Прыжки со скамейки; через шнуры; с продвижением вперед<br>Перебрасывание мячей в парах; метание на дальность                                                                                                                                                                | Прыжки между предметами; со скамейки; Бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками                                                                                         | Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками; Прыжки между предметами; через шнуры                                                                                                                                            |
| <b>Совместная деятельность</b>                                     | Совершить поход в зимний парк: формировать представ                                                                                                                                                               | Совершить поход в зимний парк: формировать предста                                                                                                                                                                                                                          | Провести день активного отдыха всей семьей. Катание на                                                                                                                               | Совершить поход в зимний парк: формировать представ                                                                                                                                                                             |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                         |                        |                                                                                                           |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>в семье</b>                             | ление о значении двигательной активности в жизни человека. Покататься с детьми на санках, коньках, лыжах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | вление о значении двигательной активности в жизни человека. Покататься с детьми на санках, коньках, лыжах. Покормить в лесу птиц, белок | лыжах, коньках, санках | ление о значении двигательной активности в жизни человека. Покататься с детьми на санках, коньках, лыжах. |
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <p><u>Здоровье</u>: создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.</p> <p><u>Социализация</u>: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки бега, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.</p> <p><u>Безопасность</u>: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль..</p> <p><u>Коммуникация</u>: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.</p> <p><u>Познание</u>: формировать навык ориентировки в пространстве</p> |                                                                                                                                         |                        |                                                                                                           |

### Февраль

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 21-я неделя<br>тема «Миром правит доброта»                                                                                                                  | 22-я неделя<br>тема «Маленькие исследователи »                                                                                              | 23-я неделя<br>тема «Наши защитники»                                                                                                                                                                | 24-я неделя<br>тема «Быть здоровыми хотим»                                                                                                                      |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках через предметы, в ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом кругом, в перебрасывании мяча в парах | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами | Упражнять в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке, в прыжках, в метании одной рукой от плеча | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении по гимнастической скамейке, в равновесии, в прыжках на одной ноге |
| <b>Строевые упражнения</b>              | Перестроение в колонну по два (П)                                                                                                                           | Построение в колонну по одному (З)                                                                                                          | Построение в колонну по три (П)                                                                                                                                                                     | Построение в круг (П)                                                                                                                                           |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба и бег в колонне по одному «змейкой», враспынную                                                                                                      | Ходьба в колонне по одному с заданием по команде. Бег враспынную                                                                            | Ходьба в колонне по одному, на носках. Бег враспынную                                                                                                                                               | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения.                                                                                                   |
| <b>ОРУ</b>                              | без предметов                                                                                                                                               | на стульях                                                                                                                                  | с мячом                                                                                                                                                                                             | с гимнастической палкой.                                                                                                                                        |
|                                         | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом;                                                                                                    | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч;                                                                                                  | 1. Перебрасывание мячей в парах;                                                                                                                                                                    | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и                                                                                                     |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОВД</b>                                                         | 2.Прыжки через предметы (высота 10см)<br>1*Ходьба с перешагиванием через предметы, поднимая колени 2*Прыжки через шнур боком с продвижением вперед;<br>3*Перебрасывание мячей в парах (двумя руками снизу) | 2.Прокатывание мяча между предметами<br>3* Ходьба на носках                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;<br>1*Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой (от плеча)<br>2*Прыжки на двух ногах между предметами в шахматном порядке;                                                                                          | колени;<br>2.Ходьба с перешагиванием через предметы.<br>1*Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присед;<br>2* Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (дистанция 2м)                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Котят и щенят»                                                                                                                                                                                            | «У медведя во бору»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Сбей кеглю»                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Перелет птиц».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | Логоритмика «Мы два друга»<br>Пальчиковая игра «Сорока»                                                                                                                                                    | Ходьба в колонне с хлопками на каждый 4-й счет<br>Д/упражнение «Дует ветер-ветерок»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Д/у «Самолет»<br>Самомассаж «Поиграем с ушками»                                                                                                                                                                                                                                  | Гимнастика для глаз «Муха»<br>Самомассаж «Солнышко»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, самомассаж; пальчиковая игра «Лошадки» дыхательная гимнастика «Дует ветер-ветерок»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения ; ходьба по массажным коврикам, самомассаж    | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая игра «Сорока» Игра «Покажи, пожалуйста!»<br>Развивать умение ориентироваться в расположении частей своего тела и в соответствии с ними различать пространственные направления от себя (вверху - внизу, впереди – сзади, справа – слева); различать правую и левую руки;<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, игровой тренинг «Птица» Игра «Покажи, пожалуйста!» | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, дидактические упражнения на ориентировку "Разведчики"- Развивать умение определять пространственные направления от себя, двигаться в заданном направлении движений;<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, самомассаж; упражнения с флажками | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика «Здоровей-ка» иллюстрации в уголок здоровья: «Овощи – фрукты» «Где живут витамины»- картотеку «Спортивный инвентарь» «Спорт»; иллюстрации к прочитанным произведениям о здоровье; загадывание загадок о спорте, спортивных предметах; проведение беседы на тему: «Я и мое здоровье»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, самомассаж; ф/к досуг «Как хорошо здоровым быть!» |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Найди себе пару» «Перелет птиц» «Попади в круг» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> И/У «По дорожке на одной ножке» «Сбей кеглю»                           | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Пастух и стадо» «Найди, где спрятано»<br><u>Прогулка 2:</u> катание по ледяным дорожкам Индивидуальная работа по развитию                                                                                                                                                                                                                                                                 | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Мы пока ещё ребята, а шагаем как солдаты» «Попади в цель» «Самолеты» Индив/работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> «Воротца» Игры                                                                                                                   | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Зайцы и волк» «У медведя во бору» «Подбрось – поймай» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Лошадки»                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | «Мы шагаем дружно в ряд»<br>(учить детей правильно маршировать, координировать движения рук и ног)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ОВД; П/И «Ловишки»                                                                                                                                 | детей с мячами, кеглями.                                                                                                                                              | «Найди и промолчи» «Самолеты»                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>        | Ходьба с перешагиванием через предметы; Прокатывание мячей в парах; Прыжки через предметы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Прыжки из обруча в обруч; Ходьба на носках; Прокатывание мяча между предметами                                                                     | Ползание на четвереньках по доске, скамейке; Прыжки между предметами;                                                                                                 | Ходьба по скамейке боком приставным шагом; Прыжки на одной ноге с продвижением вперед;                                                                                                                                                                                               |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>     | Совершить поход в зимний парк: формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека. Покататься с детьми на санках, коньках, лыжах. Покормить в лесу птиц, белок. Поиграть в знакомые подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Провести дыхательную гимнастику. Провести день активного отдыха всей семьей. Катание на лыжах, коньках, санках. Поиграть в знакомые подвижные игры | Провести игры на спортивных площадках, отработка прыжков через предметы, подвижные игры по желанию детей. Провести комплекс утренней гимнастики «Зарядка для солдата» | Оформить с ребенком семейную газету «Если хочешь быть здоров...» (спорт, питание, витамины), Принять участие в фотоконкурсе «Я здоровье берегу»; - Оформить «книжки-малютки» о здоровье- побеседовать о здоровом образе жизни в семье «Береги зубы» «Полезные для здоровья продукты» |
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <u>Здоровье:</u> Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде<br><u>Социализация:</u> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами<br><u>Коммуникация:</u> помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.<br><u>Познание:</u> формировать основы ЗОЖ |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### Март

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                                                                     |                                                                                                              |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 25-я неделя<br>тема «Женский день»                                                                        | 26-я неделя<br>тема «Весна шагает по планете»                                                                    | 27-я неделя<br>тема «Встречаем птиц»                                                                                | 28-я неделя<br>тема «Волшебница вода»                                                                        |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Учить ходить на наружных сторонах стоп, прыгать на двух ногах через короткую скакалку; Упражнять в ходьбе | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча через шнур | Упражнять в ходьбе и беге по кругу; с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; закреплять | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; |

|                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | бе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, в равновесии                                                              | в прокатывании мяча в парах                                                                   | навык в ползании на животе по скамейке                                                                                                                                                                                                                                                                      | упражнения в равновесии, в прыжках; в ползании по скамейке на животе                                                                                                                                        |
| <b>Строевые упражнения</b> | Перестроение в колонну по два (П)                                                                                                                                                 | Построение в колонну по три (П)                                                               | Построение в круг                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Построение в колонну (П)                                                                                                                                                                                    |
| <b>Ходьба. Бег.</b>        | Ходьба на наружных сторонах стоп Ходьба по кругу, с поворотом кругом. Бег врассыпную, с остановками по сигналу                                                                    | Ходьба в колонне по одному с заданием. Бег врассыпную                                         | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с выполнением заданий                                                                                                                                                                                                                                             | Ходьба в колонне по одному, врассыпную. Бег врассыпную, с остановкой по сигналу                                                                                                                             |
| <b>ОРУ</b>                 | без предметов                                                                                                                                                                     | с обручем                                                                                     | с мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | с флажками                                                                                                                                                                                                  |
| <b>ОВД</b>                 | 1. Ходьба на носках между предметами<br>2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку<br>1* Ходьба и бег по наклонной доске<br>2* Прыжки через шнур боком с продвижением вперед | 1 Прыжки в длину с места<br>2. Перебрасывание мяча через шнур<br>3* Прокатывание мяча в парах | 1. Прокатывание мяча между предметами<br>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, хват сбоку<br>1* Прокатывание мяча между предметами;<br>2* Ползание на животе по гимнастической скамейке, на четвереньках с мешочком на спине<br>3* Ходьба по скамейке с мешочком на голове | 1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи»,<br>2. Ходьба по доске;<br>3. Прыжки через ряд палок на двух ногах;<br>4* Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке, спуск вниз |
| <b>Подвижная игра</b>      | «Перелет птиц»                                                                                                                                                                    | «Бездомный заяц»                                                                              | «Перелет птиц»                                                                                                                                                                                                                                                                                              | «Солнышко и дождик»                                                                                                                                                                                         |
| <b>Малоподвижная игра</b>  | Пальчиковая игра «Стираем платочки»<br>М/И «Найди и промолчи»                                                                                                                     | Д/упражнение «Здравствуй, солнышко!»<br>Ходьба змейкой                                        | Самомассаж                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ходьба «змейкой»                                                                                                                                                                                            |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, самомассаж; дыхательное упражнение «Аромат цветов»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; ходьба по массажным коврикам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, беседы о факторах, обеспечивающих здоровье человека в весенний период (витамины, закаливание, физические упражнения, соблюдение режима дня) дыхательная гимнастика «Здравствуй солнышко!»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; ходьба по массажным коврикам; закаливание | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая игра «Птицы» дыхательная гимнастика «Травушка»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам; закаливание  | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика; дыхательная гимнастика «Лес шумит» пальчиковая игра «Птицы»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам                     |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулка 1:</u> П/И Подбрось-поймай» «Самолеты» «Котят и щенята» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> «Ловишки» «Зайцы и волк»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Кролики» «Воробышки и кот»<br><u>Прогулка 2:</u> П,И «Солнышко и дождик» «Через ручеек» «Зайчата»                                                                                                                                                                                      | <u>Прогулка1:</u> И/У «Пробеги змейкой» «Перелет птиц» «Найди, где спрятано»<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Найди пару» «Пробеги тихо»                                                | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Бездомный заяц» «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Ловишка-перебежки»                                         |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                                | Лазанье под шнур прямо и боком; Прыжки на двух ногах с продвижением вперед; Метание мешочков на дальность и в цель                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ходьба с перешагиванием через предметы боком, приставным шагом; Прокатывание мяча вокруг предметов; Метание на дальность                                                                                                                                                                                       | Бег в прямом направлении; Прыжки на двух ногах с заданием; Метание мешочков на дальность; Перебрасывание мяча через шнур                                                         | Ходьба с мешочком на голове, на носках; Прыжки через шнуры; Ползание по скамейке на четвереньках                                                                                        |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>                             | Поиграть на свежем воздухе в подвижные игры: «Подбрось -поймай» «Через ручеек»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Организовать прогулку в весенний парк, сквер, обращая внимание ребенка на яркое весеннее солнце, лужи, ручейки. Поиграть с детьми в подвижные игры: «Солнце и дождик» «Через ручейки» «Зайчата»                                                                                                                | Организовать прогулку в весенний парк, сквер, обращая внимание ребенка на птиц; Поиграть в подвижные игры: «Скачем около пенёчка» «Воробышки и автомобиль» «Птички в гнездышках» | Организовать прогулку к водоему, понаблюдать за природными осадками (дождем, снегом) Поиграть в подвижные игры: «Дождик» «Через ручейку» «Солнце и дождик» «Через ручейки» «По мостику» |
| <b>Интеграция образовательных областей</b>                         | <u>Здоровье:</u> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.<br><u>Социализация:</u> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами<br><u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.<br><u>Коммуникация:</u> помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |

Апрель

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 29-я неделя<br>тема «Цирк, театр, кино»                                                                                                                                                                                                                     | 30-я неделя<br>тема «Приведём планету в порядок»                                                                                                                                                               | 31-я неделя<br>тема «Мир природы»                                                                                                                                                                     | 32-я неделя<br>тема «Народные промыслы Урала»                                                                                                                                                                                         |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную; в прыжках на двух ногах через препятствия; в равновесии; в метании мешочков в горизонтальную цель; Повторить прыжки на двух ногах через шнуры;                                                  | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места | Упражнять в ходьбе с выполнением задания; в метании мешочков на дальность. Повторить ползание на четвереньках по скамейке; прыжки на двух ногах с продвижением вперед                                 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить прыжки в длину с места, упражнения в равновесии. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом; в прыжках на двух ногах между предметами.             |
| <b>Строевые упражнения</b>              | Размыкание и смыкание (С)                                                                                                                                                                                                                                   | Построение в колонну по два (С)                                                                                                                                                                                | Перестроение в колонну по три (П)                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через предметы; Бег врассыпную                                                                                                                                                                                 | Ходьба в колонне по одному, по кругу, взявшись за руки, с остановкой и поворотом в обратную сторону. Бег врассыпную                                                                                            | Ходьба в колонне по одному с заданием. Бег в колонне, врассыпную                                                                                                                                      | Ходьба и бег врассыпную И/У «Лошадки- мышки»                                                                                                                                                                                          |
| <b>ОРУ</b>                              | без предметов                                                                                                                                                                                                                                               | с кеглей                                                                                                                                                                                                       | с мячом                                                                                                                                                                                               | с гимнастической палкой                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ОВД</b>                              | 1.Ходьба по доске, с мешочком на голове;<br>2.Прыжки через предметы поочередно через каждый (П)<br>1* Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом<br>2*Прыжки на двух ногах через ряд палок;<br>3*Метание мешочков в горизонтальную цель одной | 1.Прыжки в длину с места;<br>2. Метание мешочков в горизонтальную цель одной рукой;<br>3*Отбивание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.                                                                  | 1.Метание мешочков на дальность;<br>2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;<br>1* Ползание по гимнастической скамейке «по- медведь»;<br>2* Прыжки на двух ногах с продвижением вперед; | 1. Ходьба по доске приставляя пятку одной ноги к носку другой;<br>2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч;<br>1* Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присед;<br>2* Прыжки на двух ногах между предметами |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | рукой;                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                           |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Лошадки»                                                                                                                                                                                                                                                                                          | «Совушка»                                                                                                                                                                                                        | «У медведя во бору»                                                                                                                                                              | «Птички и кошка»                                                                                                                                                                          |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | М/И «Угадай, кто позвал?»                                                                                                                                                                                                                                                                          | Д/упражнение «Здравствуй, солныш ко!»                                                                                                                                                                            | Самомассаж                                                                                                                                                                       | Самомассаж «»                                                                                                                                                                             |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, Игры-имитации (использование выразительных средств при перевоплощении в какой-либо образ) «Угадай, кто я?»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения ходьба по массажным коврикам пальчиковая игра с массажными мячами                                             | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Дружба» дыхательная гимнастика «Лес шумит»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; ходьба по массажным коврикам; пальчиковая игра с массажными мячами | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая игра «Кукушата» «Цапля»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения ходьба по массажным коврикам; пальчиковая игра с массажными мячами | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая игра с массажными мячами.<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам; пальчиковая игра с массажными мячами       |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулка 1:</u> катание на велосипеде П/И «По узкой дорожке» «Самолёты» «Лошадки». Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Птичка и кошка» «Кто ушёл?» «Найди себе пару» Катание на велосипедах                                                                        | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Цветные автомобили» «Поймай бабочку»<br><u>Прогулка 2:</u> «Самолёты» «Ловишки» Хороводные игры с использованием песенок, потешек; игры-забавы                                           | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Лохматый пес» «Кот и мыши» «Поймай комара»;<br>Индивидуальная работа по развитию ОВД;<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Лошадки» «У медведя во бору»            | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Совушка» «Поймай комара» «Кот и мыши» Индивидуальная работа по развитию ОВД;<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Птички в гнёздышках» «Поймай бабочку» «У медведя во бору» |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                                | Повторить все упражнения и подвижные игры, усвоенные детьми ранее                                                                                                                                                                                                                                  | Повторить все упражнения и подвижные игры, усвоенные детьми ранее                                                                                                                                                | Повторить все упражнения и подвижные игры, усвоенные детьми ранее                                                                                                                | Повторить все упражнения и подвижные игры, усвоенные детьми ранее                                                                                                                         |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>                             | Организовать посещение цирка контактного зоопарка. Организовать катание на трёхколёсных велосипедах, соблюдая правила дорожного движения                                                                                                                                                           | Прогуляться в парке и поиграть с детьми в подвижные игры: «Самолёты» «Ловишки». Хороводные игры с использованием песенок, потешек, игры-забавы.                                                                  | Предложить родителям прогуляться вместе с детьми в парк. Поиграть в подвижные игры: «Воробушки и кот» «Поймай комара» «Лошадки»                                                  | Провести совместные подвижные игры с мячом: «Догони мяч!» «Прокати мяч» «Брось-поймай мяч»                                                                                                |
| <b>Интеграция образовательных областей</b>                         | <u>Здоровье:</u> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.<br><u>Социализация:</u> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами<br><u>Безопасность:</u> |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                           |

|  |                                                                                                                                     |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><u>Коммуникация:</u> помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.</p> <p><u>Познание:</u> формировать основы ЗОЖ</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Май

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 33-я неделя<br>тема «Праздник весны и труда»                                                                                                                                                                                                                                                | 34-я неделя<br>тема «День Победы»                                                                                                                                                        | 35-я неделя<br>тема «Вот какие мы стали большие»                                                                                                                                                                                                                                                 | 36-я неделя<br>тема «Вот какие мы стали большие»                                                                                                       |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Упражнять в ходьбе парами, в сох ранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места                                                                                                                                                   | Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, через короткую скакалку; в метании мешочков на дальность. Развивать ловкость в упражнении с мячом              | Мониторинг развития физических умений и навыков в основных видах движений: ходьба, бег, прыжки, лазанье, владения мячом                                                                                                                                                                          | Мониторинг развития физических качеств: скорость, сила, ловкость, выносливость                                                                         |
| <b>Строевые упражнения</b>              | Построение парами (П)<br>Перестроение в три колонны                                                                                                                                                                                                                                         | Построение в колонну по два (С)                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба и бег парами, врас сыпную                                                                                                                                                                                                                                                            | Ходьба в колонне со сменой ведущего, врас сыпную Бег врас сыпную                                                                                                                         | Ходьба. Бег                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |
| <b>ОРУ</b>                              | без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                               | с флажками                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |
| <b>ОВД</b>                              | 1. Ходьба по доске (ширина 15см), лежащей на полу, представляя пятку одной ноги к носку другой<br>2. Прыжки в длину с места, через 5-6 шнуров (П)<br>1* Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть<br>2* Прокатывание мяча между кубиками «змейкой» (П) | 1. Прыжки в длину с места через шнур<br>2. Перебрасывание мячей в парах (двумя руками из-за головы)<br>1* Прыжки через короткую скакалку<br>2* Метание мешочков на дальность одной рукой | 1. Ходьба по гимнастической скамейке;<br>2. Прыжки в длину с места; подпрыгивание на одной ноге<br>3. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;<br>4. Бросание мяча об пол и ловля двумя руками<br>5. Бросание предметов вверх, вдаль, в цель, через сетку | 1. Прыжки в длину с места<br>2. Челночный бег (10м × 3 р)<br>3. Сгибание туловища<br>4. Наклон вперед<br>5. Бег на 30м, 90м<br>6. Метание на дальность |
| <b>Подвижная игра</b>                   | Эстафета «Бег с флажком»                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Самолеты»                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |
| <b>Малоподвижная игра</b>               | Самомассаж                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Д/упражнение «Здравствуй, солнышко!»                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                                | Повторить все упражнения и подвижные игры, усвоенные детьми ранее                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Повторить все упражнения и подвижные игры, усвоенные детьми ранее                                                                                                                                                                                                          | Повторить все упражнения и подвижные игры, усвоенные детьми ранее                                                                                                                                                        | Повторить все упражнения и подвижные игры, усвоенные детьми ранее                                                                                                                                                        |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковые игры с бусинками на развитие мелкой моторики; ситуативный разговор «Чистота – залог здоровья» «Витамины весной»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры; пальчиковая гимнастика с массажными мячами                                                                                                                                      | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Дружба» ситуативный разговор «Солдаты моют руки чисто»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры, пальчиковая гимнастика с массажными мячами.                                              | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, ситуативный разговор «Мы умеем мыть руки чисто» «Я грязнуль не выношу» «Если будешь закаляться, то болезни не страшны».<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения закаливающие процедуры | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, ситуативный разговор «Мы умеем мыть руки чисто» «Я грязнуль не выношу» «Если будешь закаляться, то болезни не страшны».<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения закаливающие процедуры |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулка 1:</u> катание на двух и трёхколёсном велосипеде); И/у «Кто дальше бросит» П/И «Самолёты» Эстафеты<br>Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> И/у «По дорожке на одной ножке» «Через ручеек» «Сбей кеглю»                                                                                                                                                                      | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Найди себе пару» «Самолёты» «Подбрось-поймай!» «Бегите к флажку»<br><u>Прогулка 2:</u> И/у «По дорожке на одной ножке» «Через ручеек» «Сбей кеглю» «Мы шагаем дружно в ряд» (учить детей правильно маршировать, координировать движения рук и ног) | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Подбрось-поймай!» «Бегите к флажку» «Найди, где спрятано»<br><u>Прогулка 2:</u> И/у «Попади в круг» «Кольцеброс» «Пройди – не упади»; игры детей с мячами, кеглями «Мы меткие ребята»            | <u>Прогулка 1:</u> прыжки через короткую скакалку; игры с мячами, кеглями «Мы меткие ребята»<br><u>Прогулка 2:</u> И/у «По дорожке на одной ножке». «Через ручеек» «Пройди – не упади»                                   |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>                             | Выполнять несложные действия с флажком, ленточками под музыку организовать игры на спортивных площадках, подвижные игры по желанию детей; Приготовить «Витаминный салат» вместе с ребенком, рассказать о пользе овощей для детского организма                                                                                                                                                                  | Поиграть с детьми на свежем воздухе: «Попади в круг» «По дорожке на одной ножке» «Кольцеброс» «Сбей кеглю»                                                                                                                                                                 | Прогуляться в парке, по городу с детьми, посетить аттракционы Организовать знакомые подвижные игры                                                                                                                       | Прогуляться в парке, по городу с детьми, посетить аттракционы Организовать знакомые подвижные игры                                                                                                                       |
| <b>Интеграция образовательных областей</b>                         | <u>Здоровье:</u> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.<br><u>Социализация:</u> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами<br><u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                          |

|  |                                                                                                     |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | и не причиняя боль.<br><u>Коммуникация:</u> помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|

# Календарно- тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие» ( дети от 5 до 6 лет)

## Сентябрь

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 1-я неделя<br>тема: «Здравствуй, детский сад!»                                                                                                                                                                                                                          | 2-я неделя<br>тема: «Мой дом, город, страна»                                                                                                                                       | 3-я неделя<br>тема: «Урожай»                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4-я неделя<br>тема: «Животный мир»<br>(птицы, насекомые)                                                                                                                                                                                                                                 |
| Задачи ОД                               | Мониторинг развития физических умений и навыков в основных видах движений: ходьба, бег, прыжки, лазанье, владения мячом                                                                                                                                                 | Мониторинг развития физических качеств: скорость, сила, ловкость, выносливость                                                                                                     | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча в парах Развитие ловкости в упражнениях с мячом                                                                                                             | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках                                                                                                                                 |
| Строевые упражнения                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    | Построение в шеренгу (П)                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Построение в шеренгу                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ходьба. Бег                             | Ходьба и бег сохраняя направление и темп                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                    | Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ходьба на наружных сторонах стоп ; с изменением темпа по сигналу                                                                                                                                                                                                                         |
| ОРУ                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    | без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | с мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ОВД                                     | 1. Прыжки с высоты; в высоту; через короткую и длинную скакалку;<br>2.Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа;<br>3.Упражнения на статическое и динамическое равновесие;<br>4. Отбивание мяча на месте; в ходьбе; бросание мяча вверх, о землю и ловить его | 1. Прыжок в длину с места;<br>2. Бег на скорость 30м;<br>3. Бег на 300 метров;<br>4. Сгибание туловища<br>5. Наклон вперед<br>6. Метание предмета одной рукой на расстояние (5-9м) | 1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком, перешагивая через кубики;<br>2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед;<br>3.Пребрасывание мячей в парах, двумя руками снизу.<br>2*Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой»;<br>3*Броски мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками после отскока; | 1. Пролезание в обруч боком, не задевая его край, в группировке (О)<br>2.Ходьба перешагивая через предметы<br>3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатом между колен<br>2*Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через предметы;<br>3*Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (4м); |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | одной рукой.<br>5. «Школа мяча»<br>6. Метание предмета в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния (3-4м)                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Подвижная игра</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                          | «Шишки, желуди, орехи»                                                                                                                                                                                                                   | «Паук и мухи»                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                          | М/И «У кого мяч?»<br>Д /упражнение                                                                                                                                                                                                       | Пальчиковая игра «Кормушка»<br>Д/ упражнение «Крыльями взмахнул петух»                                                                                                                                                                          |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, проведение ситуативных разговоров о необходимости вести ЗОЖ; самомассаж; пальчиковой гимнастика<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения (комплекс 1) ходьба по массажным коврикам; дыхательное упражнение | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, рассмотреть тематический альбом «Лучшие спортсмены страны», «Ими гордится Россия»;<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры, самомассаж, дыхательное упражнение | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, проблемные ситуации с целью формирования элементарных навыков закаливания, самомассаж<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения (комплекс 2) закаливающие процедуры, самомассаж и дыхательное упражнение | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, физминутка «Сидели два медведя» игровой тренинг «Цапля»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения (комплекс 2) самомассаж, закаливающие процедуры; самомассаж, дыхательное упражнение «Крыльями взмахнул петух» |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулка 1:</u> П/И«Ловишки» «Уголки» «Не оставайся на полу» Индивидуальная работа по развитию физических качеств.<br><u>Прогулка 2:</u> «Сбей кеглю»                                                                                    | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Ловишки» «Уголки» «Не оставайся на полу» «Сбей кеглю»<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Мы веселые ребята» «Птички и кошка» «Прятки»                                                                    | <u>Прогулка 1:</u> П/И«Собери урожай» «Огуречик, огуречик» Эстафеты Индивидуальная работа<br><u>Прогулка2:</u> П/И«Шишки,желуди, орехи» «Уголки»                                                                                         | <u>Прогулка1:</u> П/И «Паук и мухи» «Волк во рву» «Найди свой цвет» «Охотники и утки»<br><u>Прогулка2:</u> П/ И«Гуси-лебеди» И/У «Змейка»                                                                                                       |
| <b>Самостоятельная деятельность детей</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                             | И/У «Пробеги- не задень» «Прыгни точно в круг» «Точно в руки»                                                                                                                                                            | И/у «Достань до предмета» «Сбей кеглю» «Подбрось-поймай» « Проползи –не задень»                                                                                                                                                          | И/у «Подбрось-поймай» «Чей мяч дальше?» «Пролезь вобруч» «Канатоходец»                                                                                                                                                                          |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>                             | Прогуляться в осеннем парке, сквере, обратить внимание на сезонные изменения в природе Поиграть с детьми в игры «Ловишка» «Перемени предмет» Организовать ка                                                                                | Поиграть с детьми в подвижные игры: «Мы веселые ребята» «Прыгни-повернись» Игры с мячом, со скакалкой                                                                                                                    | Поиграть с детьми в подвижные игры «Собери урожай» «Поймай комара» «Сделай фигуру», Огуречик, огуречик»;Организовать катания на самокате, велосипеде.                                                                                    | Организовать посещение городского зоопарка, понаблюдать за животными, формировать элементарные представления о правильных способах взаимодействия; Поиграть с детьми в                                                                          |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |                                                  |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------|
|                                            | вание на самокате, велосипеде, оздоровительная пробежка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | подвижные игры: «Паук и мухи» «Охотники и зайцы» |
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <p><u>Здоровье:</u> формировать гигиенические навыки: приучать мыть руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур; следить за осанкой при ходьбе;</p> <p><u>Социализация:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр;</p> <p><u>Коммуникация:</u> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности; обсуждать пользу закаливания, занятий физкультурой</p> <p><u>Познание:</u> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время прыжков между предметами; в ходьбе перешагивая через предметы, в упражнении с мячом</p> |  |  |                                                  |

Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю) аналогично предыдущему. Предлагаются некоторые изменения в основных движениях (обозначенного звездочкой). По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.

### Октябрь

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 5-я неделя<br>тема « Я – человек»                                                                                                   | 6-я неделя<br>тема « Краски осени»                                                                                                                                                                                                  | 7-я неделя<br>тема « Народная культура и традиции»                                                                                                                                             | 8-я неделя<br>тема « Наш быт»                                                                                                                                              |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Упражнять в беге; в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, в прыжках на двух ногах через шнуры; в перебрасывании мяча. | Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; Упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча в парах; в ползании на четвереньках | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движения и глазомер при метании в горизонтальную цель; Упражнять в равновесии, в ползании между предметами на четвереньках | Упражнять в ходьбе парами и бег враспынную; в равновесии; в прыжках на препятствие; в ползание на четвереньках с преодолением препятствий; Повторить лазанье в обруч боком |
| <b>Строевые упражнения</b>              | Повороты направо, налево (П)                                                                                                        | Построение в шеренгу(П)                                                                                                                                                                                                             | Построение в колонну по три (П)                                                                                                                                                                | Построение в колонну по два (З)                                                                                                                                            |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба в колонне по одному. Бег равномерный 1 минута                                                                                | Ходьба в колонне по одному с поворотом по сигналу. Бег с перешагиванием через                                                                                                                                                       | Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения. Бег враспынную                                                                                                                         | Ходьба в колонне по два. Бег в колонне по одному, враспынную                                                                                                               |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | предметы                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>ОРУ</b>                                                         | без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | с гимнастической палкой                                                                                                                                                                                                                  | с малым мячом                                                                                                                                                                                                                                                                            | с обручем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>ОВД</b>                                                         | 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом;<br>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние 50см друг от друга);<br>3.Броски мяча в парах, двумя руками от груди;<br>1*Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, перешагивая через мячи;<br>2* Прыжки на двух ногах через канат справа и слева с про движением вперед; | 1.Прыжки с высоты на полу согнутые ноги;<br>2.Перебрасывание мяча в парах двумя руками из-за головы, от груди;<br>3.Ползание по гимнастической скамейке начетвереньках<br>3* Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие; | 1. Метание в горизонтальную цель одной рукой;<br>2. Подлезание под дугу прямо и боком не касаясь руками пола;<br>3. Ходьба с перешагиванием через предметы;<br>2*Ползание на четвереньках между предметами «змейкой»<br>3*Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом;      | 1. Пролезание в обруч боком, не задевая его край, в группировке<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы;<br>3. Прыжки на двух ногах на препятствие (высота 20см);<br>1* Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через скамейку);<br>2*Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши; |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Мы веселые ребята»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Охотники и утки»                                                                                                                                                                                                                        | «Гуси -лебеди»                                                                                                                                                                                                                                                                           | «Иголка, нитка, узелок»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | Логоритмика И/У «Это Я»<br>Д /упражнение «Шарик»                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Логоритмика И/У «Листики осенние»<br>Д/ упражнение «Ветерок»<br>М/И «У кого мяч»                                                                                                                                                         | Д/упражнение «Дует ветер - ветерок»<br>Пальчиковая игра «Колобок»                                                                                                                                                                                                                        | Д /упражнение « Шарик»<br>П /гимнастика «Стираем платочки» М/И «Летает- не летает».                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, самомассаж,<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения (комплекс 3), ходьба по массажным коврикам, само массаж                                                                                                                                                                                                              | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, самомассаж, беседа «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения (комплекс 3), ходьба по массажным коврикам, само массаж                                         | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковые игры:«Ласточка, перепелочка» «Барашка купишь?» Сюжетно-ролевая игра «Как стать Геркулесом»;<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения (комплекс 4), самомассаж, ходьба по массажным коврикам; коллективная работа «Карта полезных продуктов» | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Одежда»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, самомассаж, ходьба по массажным коврикам                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Подвижные игры игровые</b>                                      | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Мы веселые ребята» И/у «На                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Собери урожай» «Ловишки» «Найди                                                                                                                                                                                  | <u>Прогулка1:</u> П/И«Гуси –лебеди» « Башкирские Н/И «Стре                                                                                                                                                                                                                               | <u>Прогулка1:</u> П/И «Иголка, нитка, узелок» «Удочка» «Затейники»                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                           |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| упражнения на прогулке              | двух ногах до флажка»<br>Прыжки через скакалку<br><u>Прогулка2:</u> «Мышеловка»<br>«Пробеги тихо»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | себе пару» «Листопад»<br>Индивидуальная работа<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Лиса и утки» «Чей мяч дальше?» | лою», «Липкие пеньки»<br>Русские Н/И «Дорожки»<br>«Ловишки в кругу»<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Мыши в кладовой» «Мы веселые ребята»<br>«Жмурки»                                            | <u>Прогулка2:</u> П/И«Кошка и мышки» «Кто скорее до флажка»<br>«Мы веселые ребята»                                        |
| Самостоятельная деятельность детей  | И/у «На одной ножке по дорожке» «Пролезь в обруч»<br>«Проползи и не задень»<br>«Пройди по мостику»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | И/у «Не упади в ручей»<br>«Подпрыгни - не задень»<br>«Прокати и догони мяч»<br>Прыжки с мячом в руках    | Перебрасывание мяча в парах; Броски мяча о стену и ловля его после отскока;<br>Ходьба с перешагиванием через предметы;                                                                    | Пролезание в обруч прямо и боком<br>И/у «Перепрыгни - не задень»<br>Ходьба по скамейке прямо и боком перешагивая предметы |
| Совместная деятельность в семье     | Провести с ребенком игру-само массаж «Мое тело»<br>Семейные фотоальбомы<br>«Спортивная семья», стихи, за гадки о спорте. Поиграть с детьми в игры с мячом, с элементами соревнования<br>«Кто быстрее?» «Кто выше?»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Прогуляться в парке и поиграть с детьми в игры «1,2,3-к дереву беги»«Перемени предмет»                   | Совместно с ребенком нарисовать портрет здорового человека. Побеседовать о старинных рецептах поддержания здоровья; Поиграть в игры: «Палочка – выручалочка» «Веревочка» «Заря» «Горелки» | Провести совместные игры с бегом: «Ловишки», с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», с бросанием и ловлей «Сбей булаву»   |
| Интеграция образовательных областей | <p><u>Здоровье:</u> расширять представления о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух); рассказывать о режиме дня и его влиянии на здоровье человека; знать предметы санитарии и гигиены ( мыло, расческа, полотенце и т.д.)</p> <p><u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества; побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр; поощрять проявление смелости, взаимовыручки во время игр</p> <p><u>Коммуникация:</u> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности; обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p><u>Познание:</u> развивать восприятие предметов по форме, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием, ползание с преодолением препятствий, прыжки на двух ногах боком через канат</p> <p><u>Музыка:</u> проводить игры и упражнения под музыку</p> |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                           |

### Ноябрь

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                      |                                                                             |                                                                                       |                                                                              |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 9-я неделя<br>тема « Дружба»                                                         | 10-я неделя<br>тема « Транспорт»                                            | 11-я неделя<br>тема « Здоровей-ка»                                                    | 12-я неделя<br>тема « Город мастеров»                                        |
| Задачи ОД                               | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; Упражняться в ходьбе по гимнастической | Повторить прыжки поперек на одной ноге с продвижением вперед; Упражняться в | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами; в равновесии | Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, упражнения в равновесии и прыжках; |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | скамейке с заданием; развивать координацию движений; перебрасывание мяча в парах; в прыжках на одной ноге                                                                                                                | ходьбе с изменением направления движения; в ползании по скамейке и ведение мяча с продвижением вперед                                                                                                                             | сии на гимнастической скамейке; Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, упражнения с мячом                                                                                                                                                                                         | Упражнять в подлезании под шнур боком, не касаясь руками пола                                                                                                                                                       |
| <b>Строевые упражнения</b>                                         | Построение в шеренгу<br>Размыкание, смыкание (С)                                                                                                                                                                         | Построение в колонну (С)                                                                                                                                                                                                          | Построение в колонну по три (П)                                                                                                                                                                                                                                                                           | Построение в шеренгу                                                                                                                                                                                                |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                                                | Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен<br>Бег врассыпную, между предметами                                                                                                                               | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу<br>Бег между предметами                                                                                                                                   | Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения<br>Бег между предметами                                                                                                                                                                                                                            | И/У «Фигуры»<br>Ходьба и бег врассыпную (чередование)                                                                                                                                                               |
| <b>ОРУ</b>                                                         | с малым мячом.                                                                                                                                                                                                           | без предметов                                                                                                                                                                                                                     | с большим мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                           | на гимнастической скамейке                                                                                                                                                                                          |
| <b>ОВД</b>                                                         | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной (О)<br>2.Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед<br>3.Броски мяча в парах, снизу двумя руками ; двумя руками из-за головы; (расстояние 2-3м) | 1.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед<br>2.Ведение мяча по прямой и между предметами<br>3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками сбоку.<br>3*Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой | 1.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед;<br>2.Пролезание в обруч прямо и боком не касаясь верхнего края обода;<br>3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом;<br>2*Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке;<br>3*-Ходьба на носках, между предметами, руки за головой; | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь, пола руками, в группировке;<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;<br>3. Прыжки на одной ноге до пред мета;<br>2*Ходьба на носках между предметами |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Охотники и утки»                                                                                                                                                                                                        | «Цветные автомобили»                                                                                                                                                                                                              | П/И «Удочка».                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Эстафета                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | Логоритмика И/У «Мы два друга»<br>Пальчиковая игра «Дружба»                                                                                                                                                              | Тренинг «Самолет»<br>«Паровозик»- развитие мышц живота, бедер.<br>Д/ упражнение «Вертолет»                                                                                                                                        | самомассаж «Чтобы горло не болело» Пальчиковая игра                                                                                                                                                                                                                                                       | Д /упражнение « Вертолет»<br>Пальчиковая игра                                                                                                                                                                       |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, самомассаж; «Как на пиццу шей машинке..» пальчиковая гимнастика «Дружба»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения (комплекс 5), самомассаж                                              | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, формирование элементарных навыков закаливания, самомассаж, физминутка «Дети едут на машине» «Раз, два – стоит ракета»                                                                           | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, физ минутка «Разминка»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения(комплекс6),самомассаж, ходьба по массажным коврикам; беседа«Глаза – зеркало                                                                                                                              | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, дыхательное упражнение; ситуативный разговор о закаливании, его значении для здоровья человека<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробужде                                               |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  | «Моё тело»; ходьба по массажным коврикам                                                                                                                                          | <u>Вечер</u> : гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам, самомассаж, дыхательное упражнение «Вертолет»                                                    | души» (знакомство с некоторыми правилами соблюдения гигиены, обеспечивающими здоровье глаз);- дидактическая игра «Витаминные домики» на закрепление представления о полезных свойствах витаминов;                                                                                                 | ния самомассаж, ходьба по массажным коврикам;беседа «Вредные и полезные привычки». Задачи: формировать потребность в соблюдении режима дня, двигательной активности в течение дня                              |
| <b>Подвижные игры<br/>игровые<br/>упражнения<br/>на прогулке</b> | <u>Прогулка 1</u> : П/И«Гуси-лебеди»<br>Эстафета «Кто быстрее?»<br>«Удочка»<br><u>Прогулка2</u> :П/И«Ловишки-перебежки» «Не оставайся на полу»                                    | <u>Прогулка1</u> : Эстафеты; «Кто скорее до флажка»«Цветные автомобили» «Самолеты»<br>Индивидуальная работа по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2</u> : «Ловишки» «Удочка» | <u>Прогулка1</u> : пешеходная прогулка для знакомства со спортивными сооружениями микрорайона (мини-стадион, хоккейная коробка, школьный стадион; П/И «Найди свою пару» «Затейники»<br><u>Прогулка2</u> :П/И«Ловишки»<br>«Кто ушёл» «Иголка, нитка, узелок»                                       | <u>Прогулка1</u> : П/И «Ловишки-перебежки» «Найди свою пару» Эстафеты с мячом<br><u>Прогулка2</u> : П/И «Мышеловка» «Снежная карусель»                                                                         |
| <b>Самостоятельная<br/>деятельность</b>                          | Ходьба по скамейке на носках с мячом; Прыжки на двух ногах перепрыгивая шнур справа и слева; из обруча в обруч; Бросание мяча вниз и ловля; в парах;                              | Прыжки на одной ноге с продвижением вперед; Бросание мяча вдаль; Ползание по скамейке на четвереньках; Подлезание под шнур                                            | Бросание мяч вверх и ловля его; бросание мяча о пол и ловля его;<br>Ходьба по скамейке, перешагивая предметы;                                                                                                                                                                                     | Прыжки, перепрыгивая шнур, стоя боком; на одной ноге между предметами;<br>Отбивание мяча о пол в ходьбе, ловля его двумя руками;<br>Ходьба на носках между шнурами; по скамейке на носках                      |
| <b>Совместная<br/>деятельность<br/>в семье</b>                   | Прогуляться по осеннему парку и поиграть с детьми в игры: «Мы веселые ребята»<br>Выполнить комплекс упражнений в парах (ребенок- взрослый)<br>Катание на велосипеде, игры с мячом | Поиграть с детьми в игры: «Разноцветные автомобили», «Стой! ИДИ!» (по ПДД), «Найди свое место (дорога, рельсы)»                                                       | Составить с ребенком комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.<br>Отгадывание загадок о полезных продуктах, о человеческом организме, использование потешек о здоровье.<br>Пешеходная прогулка на мини-стадион, хоккейная коробка, школьный стадион. Провести пробежку по стадиону, игры | Побеседовать на тему: «Здоровые зубы - это красиво» (знакомство с некоторыми правилами соблюдения гигиены, обеспечивающими здоровье зубам) Поиграть с детьми в игры «Охотник и зайцы» «Жмурки с колокольчиком» |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <p><u>Здоровье</u>: проводить комплекс закаливающих процедур; следить за осанкой во время ходьбы;</p> <p><u>Социализация</u>: активно используют двигательный опыт и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах; побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр;</p> <p><u>Коммуникация</u>: обсуждают пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания; о пользе закаливания и физкультуры; поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности;</p> <p><u>Познание</u>: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве; считать до трех при перестроении в колонны; ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево, кругом)</p> <p><u>Музыка</u>: выполняют физические упражнения под музыку, по словесной инструкции, проявляют элементы творчества при выполнении упражнений и игр</p> |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Декабрь

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 13-я неделя<br>тема « Кто как готовится к зиме»                                                                                                                                                | 14-я неделя<br>тема «Здравствуй,Зимушка-Зима!»                                                                                                                                                      | 15- неделя<br>тема «В гостях у сказки »                                                                                                                                                            | 16-я неделя<br>тема «Новогодний калейдоскоп »                                                                                                           |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; Упражнять в ходьбе и беге с соблюдением дистанции; в прыжках между предметами; Повторить перебрасывание мяча в парах; | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону; в переброске мячей, в ползании на четвереньках с заданием;Повторить прыжки попеременно на одной ноге до предмета | Упражнять в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу; в сохранении устойчивого равновесия; Повторить ползание по гимнастической скамейке; Закреплять умения в перебрасывании мяча в парах | Упражнять в ходьбе по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; Повторить упражнения в равновесии и лазанье |
| <b>Строевые упражнения</b>              | Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед (О)                                                                                                                                              | Перестроение в колонну по три (С)                                                                                                                                                                   | Равнение в затылок (О)                                                                                                                                                                             | Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед (П)                                                                                                       |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба и бег в колонне по одному, между предметами, с соблюдением правильной дистанции                                                                                                         | Ходьба в колонне с перестроением в круг, взявшись за руки. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом по сигналу                                                                          | Ходьба враспынную И/У «Сделай фигуру» Бег враспынную.                                                                                                                                              | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом вправо- влево. Ходьба и бег враспынную                                                             |
| <b>ОРУ</b>                              | с обручем                                                                                                                                                                                      | с кубиком                                                                                                                                                                                           | без предметов (на гибкость)                                                                                                                                                                        | без предметов                                                                                                                                           |
| <b>ОВД</b>                              | 1.Ходьба по наклонной доске, боком, приставным шагом с переходом на гимнастическую скамейку,                                                                                                   | 1. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед;<br>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком в                                                                                        | 1.Перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу;<br>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, под                                                                                          | 1. Пролезание в обруч, не касаясь, пола руками, в группировке.<br>2. Ходьба по гимнастической                                                           |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | <p>ходьба боком приставным шагом</p> <p>2.Прыжки на двух ногах, через, препятствия (мячи) ;</p> <p>3. Броски мяча в парах, из-за головы двумя руками.</p> <p>2*Прыжки на двух ногах между предметами, продвигаясь вперед;</p>                      | <p>ладоши</p> <p>3.Ползание на четвереньках между предметами;</p> <p>2*Прокатывание набивного мяча по прямой и между предметами;</p> <p>3*Ползание по прямой, подталкивая мяч головой;</p>                                                          | <p>тягиваясь руками за край скамейки;</p> <p>3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; (прямо и боком)</p> <p>1* Перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши;</p> <p>2*Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине;</p>                                                                                                          | <p>скамейке, перешагивая через предметы;</p> <p>3.Прыжки на двух ногах между предметами, с мешочком между колен</p> <p>2*Ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом с мешочком на голове;</p>                                                                                                                                                                              |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Ловишки с ленточками»                                                                                                                                                                                                                             | «Не оставайся на полу»                                                                                                                                                                                                                              | «Охотники и зайцы»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | «Хитрая лиса»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | М/И «Сделай фигуру»                                                                                                                                                                                                                                | Логоритмика «Зимушка -Зима»<br>Пальчиковая игра «Играем в снежки» М/И «У кого снежок»                                                                                                                                                               | Логоритмика «Как на горке снег, снег»<br>Д/упражнение «Задуй свечу»<br>М/И «Летает- не летает»                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Логоритмика «Снежок»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <p><u>Утро:</u> утренняя гимнастика, само массаж; «Как на пиццей машинке» пальчиковое упражнение «Играем в снежки»</p> <p><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения (комплекс7); ходьба по массажным коврикам; беседа «Здоровые зубы - это красиво»</p> | <p><u>Утро:</u> утренняя гимнастика, физми минутка «С неба падают снежинки»</p> <p><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, самомассаж, дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика «Играем в снежки» - дидактическая игры «Зимние виды спорта»</p> | <p><u>Утро:</u> утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика «Хлопушка»</p> <p><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения (комплекс 8), само массаж, ходьба по массажным коврикам; беседа «Глаза – зеркало души» (знакомство с некоторыми правилами соблюдения гигиены, обеспечивающими здоровье глазам);- дидактическая игра «Витаминные домики» на закрепление представления о полезных свойствах витаминов</p> | <p><u>Утро:</u> утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика; беседа «Расскажи о своем здоровье» проведение самомассажа лица физкультминутки «Белый снег пушистый»</p> <p><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; самомассаж, ходьба по массажным коврикам; разгадывание кроссворда «Зимние забавы».;отгадывание загадок про зимние виды спорта.- рассматривание картины «Зимние забавы»</p> |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения</b>                           | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Мороз - Красный нос» «Хитрая лиса» «Пустое место»Бросание снежков                                                                                                                                                          | <u>Прогулка1:</u> «Сделай фигуру», «Бездомный заяц» Эстафета с санками ; Катание на санках.                                                                                                                                                         | <u>Прогулка1:</u> П/И «Охотники и зайцы» «Бег парами» «Пятнашки» Индивидуальная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <u>Прогулка1:</u> П/«Ловишка со снежком» «Ловишки –елочки», «Мороз Красный нос»                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| на прогулке                         | вдаль<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Ловишки»<br>Пробежки по периметру участка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Метание снежков вдаль, в цель.<br>Прогулка 2: «Карусель» «Сбей кеглю» Катание на санках: катать друг друга, игры – забавы со снегом: «Снежки»                                                                      | по развитию ОВД<br><u>Прогулка 2:</u> катание по ледяным дорожкам на лыжах, санках, ледянках, с горки                                                                  | <u>Прогулка2:</u> П/И «Снежная карусель» катание по ледяным дорожкам на лыжах, санках, ледянках, с горки                                                                                                                     |
| Самостоятельная деятельность        | Ходьба и бег по наклонной доске: Перепрыгивание через шнуры; на одной ноге, продвигаясь вперед<br>Броски мяча о пол, продвигаясь вперед                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Прыжки с высоты; между предметами; Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой; ползание «по-медвежьи»                                                                                                       | Броски мяча о пол и ловля двумя руками; Ходьба боком приставным шагом; с мешочком на голове ;Ползание по скамейке на четвереньках; на животе                           | Ползание по скамейке на четвереньках; на животе; Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы; с мешочком на голове; Прыжки на одной ноге                                                                              |
| Совместная деятельность в семье     | Рассмотреть иллюстрации «Зимние виды спорта» Поиграть с детьми в игры: «Кто сделает меньше прыжков» «Зимние забавы» (санки, лыжи, клюшки) элементы игры в хоккей: прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Рассмотреть иллюстрации «Зимние виды спорта» Организовать катание на санках, ходьбу по глубокому снегу, слепить с ребенком снежок. Поиграть в игры «Попрыгунчики вокруг санок» «Попади в цель» «Кто дальше бросит» | Закрепление навыков массажа; Экскурсия с детьми в зимний лес, парк, игры, развлечения с детьми, например, «Угадай, чьи следы на снегу?». Покормить в лесу птиц, белок. | Посетить снежный городок, рассмотреть ледяные фигуры снежного городка; Подготовить материал для фотоголосы «Зимний отдых » Составить карту полезных продуктов зимой: закреплять представления о полезных свойствах продуктов |
| Интеграция образовательных областей | <u>Здоровье:</u> проводить комплекс закаливающих процедур; следить за осанкой во время ходьбы; формировать гигиенические навыки: опрятность своего внешнего вида; закрепление представления о полезных свойствах витаминов<br><u>Социализация:</u> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений<br><u>Коммуникация:</u> достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности;<br><u>Познание:</u> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий; считать до трех при перестроении в три колонны;<br><u>Музыка:</u> выполняют физические упражнения под музыку, по словесной инструкции, проявляют элементы творчества при выполнении упражнений и игр |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                              |

### Январь

| Содержание образовательной деятельности |                                               |                                  |                               |                                            |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|
| Тема недели                             | 17-я неделя<br>тема « Новогодний калейдоскоп» | 18-я неделя<br>тема « Моя семья» | 19-я неделя<br>тема « Этикет» | 20-я неделя<br>тема « Азбука безопасности» |
| Задачи ОД                               | Упражнять в ходьбе и беге                     | Разучить прыжок в длину с        | Повторить ходьбу и бег вок    | Повторить ходьбу и бег по                  |

|                                                |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | между предметами; в прыжках с ноги на ногу, в перебрасывании мяча двумя руками от ГРУди; Продолжить формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске                              | места; Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой; в переползании через предметы;                                                                                                                                                                                  | руг предметов; Упражнять в перебрасывании мяча в парах Повторить пролезание в обруч, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; упражнение в равновесии                                                                                                                   | кругу, упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек;                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Строевые упражнения</b>                     | Построение и в шеренгу                                                                                                                                                                                  | Построение в круг                                                                                                                                                                                                                                                                        | Построение в колонну                                                                                                                                                                                                                                                     | Построение в круг                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                            | Ходьба и бег между предметами в шахматном порядке                                                                                                                                                       | Ходьба по кругу, взявшись за веревку. Бег по кругу.                                                                                                                                                                                                                                      | Ходьба в колонне, между предметами «змейкой»<br>Бег врассыпную                                                                                                                                                                                                           | Ходьба и бег по кругу с поворотом вправо- влево                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>ОРУ</b>                                     | с кубиком.                                                                                                                                                                                              | с веревкой (шнур)                                                                                                                                                                                                                                                                        | на гимнастической скамейке                                                                                                                                                                                                                                               | с обручем.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ОВД</b>                                     | 1. Ходьба и бег по наклонной доске;<br>2. Прыжки на одной ноге между кубиками;<br>3. Перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди.<br>2*Прыжки на двух ногах между предметами, продвигаясь вперед; | 1. Прыжки в длину с места;<br>2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком в ладоши;<br>3.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.<br>2*Перебрасывание мячей в парах двумя руками снизу;<br>3*Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке; | 1.Перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди;-<br>2.Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке;<br>3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; с мешочком на голове;<br>1*Перебрасывание мяча в парах и ловля его после отскока о пол; | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой;<br>2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги вместе - ноги врозь);<br>3. Ведение мяча в прямом направлении;<br>1*Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой;<br>2*Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние 50 см) |
| <b>Подвижная игра</b>                          | «Медведи и пчелы»                                                                                                                                                                                       | «Совушка»                                                                                                                                                                                                                                                                                | «Не оставайся на полу»                                                                                                                                                                                                                                                   | «Хитрая лиса»                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Малоподвижная игра</b>                      | Д/упражнение «Задуй свечу»<br>М/И «Сделай фигуру»                                                                                                                                                       | Д/у «Дом маленький, дом большой»<br>Логоритмика «Зимушка –Зима»                                                                                                                                                                                                                          | Релаксация «Любопытная Варвара»                                                                                                                                                                                                                                          | Массаж ушей «Тили - бом»<br>пальчиковая игра «В домике»                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Совместная образовательная деятельность</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, самомассаж и дыхательная гимнастика; изготовить газету                                                                                                                | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, самомассаж; «Как на пищущей машинке...» пальчиковая                                                                                                                                                                                                    | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, формирование элементарных навыков закаливания, само                                                                                                                                                                                    | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика «Поднимаем выше груз»                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>в режимных моментах</b>                           | «Зимние спортивные игры»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения (комплекс 9) проведение подвижных игр, игровых упражнений с пособиями физкультурного уголка; проведение беседы о зимних видах спорта                                                           | игра «Пальцы – дружная семья»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, самомассаж и дыхательная гимнастика; дидактическая игра «Скорая помощь» в оказании элементарной медицинской помощи при обморожении, травмах; беседа о профилактике нарушений осанки | массаж, пальчиковая игра «Дружба» Дыхательное упражнение «1,2,3,4,5»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения (комплекс 10); самомассаж «Мое тело»; дыхательная гимнастика «1,2,3, 4,5»                                         | пальчиковая игра «Кормушка»; релаксационное упражнение «Лентяи» игры-соревнования в оказании первой помощи пострадавшему; - разговор «Чистые руки – залог здоровья»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения самомассаж, ходьба по массажным коврикам; беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b> | <u>Прогулки1:</u> П/И «Два Мороза» «Не оставайся на земле» «Сделай фигуру» катание на санках, элементы хоккея<br>Индивидуальная работа<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Карусель» Катание на санках и с горки на участке детского сада, скольжение по ледяным дорожкам | <u>Прогулка 1:</u> эстафета с санками «По местам» «Кто быстрее» И/у «Снайперы»<br>Индивидуальная работа<br><u>Прогулка2:</u> эстафеты «Ловкие и быстрые» П/И «Найди свой цвет» Пробежки по периметру участка                                               | <u>Прогулка1:</u> «Бездомный заяц» «Зимние забавы» (санки, горка, лыжи, клюшки) «Кто дальше бросит» «Карусель» Индивидуальная работа.<br><u>Прогулка2:</u> «Мышеловка» «Сбей кеглю» катание на санках: игры – забавы со снегом | <u>Прогулка1:</u> П/И «Два Мороза» «Кто дальше бросит» «Веселые эстафеты с флажками» «Эстафета парами» индивидуальная работа<br><u>Прогулка2:</u> «Пустое место» «Хитрая лиса»                                                                                                                             |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                  | Ходьба и бег по наклонной доске; прыжки через шнуры; на одной ноге;<br>Перебрасывание мяча в парах; бросание вверх и ловля;                                                                                                                                     | Отбивание мяча о пол, продвижение вперед; Лазанье на наклонную лесенку;                                                                                                                                                                                    | Бросание мешочков на дальность; Ходьба по скамейке боком приставным шагом, перешагивая предметы;<br>Ползание под шнур                                                                                                          | Пролезание в обруч прямо и боком; Прыжки в длину с места; через предметы; ходьба с мешочком на голове                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>               | Совершить поход в зимний парк: формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека. Покататься с детьми на санках, коньках, лыжах                                                                                                     | Вместе с детьми посетить бассейн, катание на лыжах, коньках; Рассматривание семейных альбомов, газет «Мы любим спорт»; предложить детям придумать новую подвижную игру и поиграть вместе с детьми                                                          | Совершить поход в зимний парк: формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека. Покататься с детьми на санках, коньках, лыжах                                                                    | Ситуативные разговоры о вредных привычках; «Чистые руки - залог здоровья!» Пока таться с детьми на санках, коньках, лыжах в парке                                                                                                                                                                          |
| <b>Интеграция образовательных</b>                    | <u>Здоровье:</u> проводить комплекс закаливающих процедур; следить за осанкой во время ходьбы и бега; активно использовать двигательный опыт и навыки ЗОЖ                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>областей</b> | <p><u>Социализация:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p> <p><u>Коммуникация:</u> достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; ; поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности; обсуждать пользу закаливания и физической культуры;</p> <p><u>Познание:</u> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы, пролежание в обруч; прыжков между кубиками, перебрасывание мяча в парах;</p> <p><u>Музыка:</u> выполняют физические упражнения под музыку, по словесной инструкции, проявляют элементы творчества при выполнении упражнений и игр</p> |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Февраль

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 21-я неделя<br>тема «Миром правит доброта»                                                                                                                                                                   | 22-я неделя<br>тема «Маленькие исследователи»                                                                                                                                                     | 23-я неделя<br>тема «Наши защитники»                                                                                                                                      | 24-я неделя<br>тема «Быть здоровыми хотим»                                                                                                                                                              |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Упражнять в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; Повторить упражнения в прыжках и забрасывание мяча в корзину | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; Упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча          | Разучить метание в вертикальную цель; Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в лазанье под палку и перешагивая через нее                                             | Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; в сохранении равновесия на повышенной опоре; Повторить задания с мячом и в прыжках                                 |
| <b>Строевые упражнения</b>              | Построение в шеренгу, прыжком перестроение в колонну                                                                                                                                                         | Построение в круг                                                                                                                                                                                 | Построение в колонну                                                                                                                                                      | Построение в шеренгу, прыжком перестроение в колонну                                                                                                                                                    |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба в колонне по одному, враспынную; бег враспынную.                                                                                                                                                      | Ходьба в кругу, взявшись за руки. Бег по кругу. Ходьба и бег враспынную.                                                                                                                          | Ходьба в колонне, между предметами «змейкой». Бег «змейкой                                                                                                                | Ходьба в колонне в среднем темпе, враспынную. Бег враспынную                                                                                                                                            |
| <b>ОРУ</b>                              | с гимнастической палкой                                                                                                                                                                                      | с мячом                                                                                                                                                                                           | на гимнастической скамейке                                                                                                                                                | без предметов (на гибкость)                                                                                                                                                                             |
| <b>ОВД</b>                              | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны;<br>2.Прыжки через бруски( без паузы);<br>3.Бросание мяча в корзину, двумя руками из-за головы<br>1*Бег по гимнастической скамейке ;                     | 1. Прыжки в длину с места;<br>2.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед;<br>3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола;<br>2* Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его | 1.Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой с расстояния 2,5м<br>2.Подлезание под планку (40см);<br>3.Перешагивание через шнур (40см);<br>1*Ходьба на носках между | 1.Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек;<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой;<br>3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (6м); |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | 2*- Прыжки на двух ногах через предметы, правым и левым боком;                                                                                                                                                                                                          | после отскока о пол двумя<br>3*Ползание на четвереньках между предметами;                                                                                                                                                                                         | пред метами;<br>2* Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4. Отбивание мяча одной рукой продвигаясь вперед;<br>4*Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (малый мяч)                                                                                                                                                        |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Охотники и зайцы»                                                                                                                                                                                                                                                      | «Не оставайся на полу»                                                                                                                                                                                                                                            | Эстафеты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | «Гуси- лебеди»                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Малоподвижные игры</b>                                          | М/И «Сделай фигуру»                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   | И/У «Разведчики»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, само массаж; «Как на пиццей машинке...» закреплять представления о необходимости тренировки правильной осанки.<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения точечный массаж и дыхательная гимнастика; беседа «Здоровые зубы - это красиво» | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, формирование элементарных навыков закаливания, само массаж, пальчиковая игра «Дружба»; дыхательное упражнение «1,2, 3, 4,5»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; самомассаж «Мое тело»; дыхательная гимнастика «1,2, 3,4,5» | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика; пальчиковая игра «Зарядка»; закрепление пословиц, поговорок о здоровье; проведение беседы «Чистота и здоровье» «Что помогает быть здоровым» ознакомление детей с режимом дня, с видами спорта для девочек и для мальчиков, показать детям зависимость здоровья от занятий спортом<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры проведение беседы на тему «Мы дружим с физкультурой» | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика «Поднимаем выше груз» пальчиковая гимнастика «Кормушка»; релаксационное упражнение «Лентяй»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения ;самомассаж,ходьба по массажным коврикам; упражнения с массажными мячами |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулки1:</u> П/И «Гуси-лебеди» «Удочка» И/у «Перепрыгни- не задень» «Пройди- не упали» Индивидуальная работа<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Хитрая лиса»«Мышеловка» Катание на санках скольжение по ледяным дорожка                                                     | <u>Прогулки1:</u> П/И «Ловишки» «Карусель» И/у «Кто быстрее» «Кто дальше» Индивидуальная работа<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Сделай фигуру» «Перебежки»                                                                                                              | <u>Прогулки1:</u> П/И «Охотники и зайцы» «Пятнашки» И/у «Сбей кеглю» «Пройди- не упали» Индивидуальная работа<br><u>Прогулка2:</u> П/И «С кочки на кочку» «Сделай фигуру»                                                                                                                                                                                                                                                                | <u>Прогулки1:</u> П/И «Гуси-лебеди» И/у «Точно в цель» Катание на санках скольжение по ледяным дорожка<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Мышеловка» Индивидуальная работа                                                                                                     |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                                | Прыжки через шнуры; на одной ноге, огибая предметы;                                                                                                                                                                                                                     | Прокатывание мяча между предметами; ползание по                                                                                                                                                                                                                   | Отбивание мяча об пол на месте и с продвижением                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Прыжки на двух ногах между предметами; ходьба с                                                                                                                                                                                                                       |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | Перебрасывание мяча в парах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | прямой, подталкивая мяч головой                                                                                                                                | вперед; ползание на четвереньках; бросание мяча в горизонтальную цель                                                                                                                                    | мешочком на голове на повышенной опоре; на носках;                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>     | Совершить поход в зимний парк: формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека. - покататься с детьми на санках, коньках, лыжах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Совершить поход в зимний парк: формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека. - покататься с детьми на санках, коньках, лыжах. | Закреплять дома комплекс упражнений «Зарядка для крепкого солдата»; Оформить дома фотоальбом или газету «Мой папа (дед, дядя) служил в армии» «Мой папа (дед, дядя) военный» Участие в празднике для пап | Принять участие в изготовлении тематических альбомов, газет о здоровье (закаливание, спорт). - Знакомить ребенка с пословицами и поговорками о ЗОЖ. - Подготовить рисунки к участию в конкурсе «Мама, папа, я – здоровая семья». Посетить с ребенком спортивные мероприятия в городе |
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <p><u>Здоровье</u>: рассказывать о режиме дня и о его влиянии на здоровье человека: формировать гигиенические навыки; проводить комплекс закаливающих процедур</p> <p><u>Социализация</u>: активно используют двигательный опыт и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах; создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p> <p><u>Коммуникация</u>: обсуждать пользу закаливания и физической культуры</p> <p><u>Познание</u>: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время бросания мяча и игровых заданий.</p> <p><u>Музыка</u>: выполняют физические упражнения под музыку, по словесной инструкции, проявляют элементы творчества при выполнении упражнений и игр</p> |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### Март

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 25-я неделя<br>тема «Женский день»                                                                                                                                                                        | 26-я неделя<br>тема «Весна шагает по планете»                                                                                                                                        | 27-я неделя<br>тема «Встречаем птиц»                                                                                                                                | 28-я неделя<br>тема «Волшебница вода»                                                                                                                                               |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по сигналу; в прыжках через предметы (энергичное отталкивание и мягкое приземление); в перебрасыва | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель; в ползании между предметами | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; повторить упражнения в равновесии и прыжках | Упражнять в ходьбе с построением из колонны по одному в колонну по два; повторить лазанье под шнур боком; метание мешочков в горизонтальную цель способом от плеча; закрепить навык |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | нии мяча в паре и ловля его после отскока;                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                     | устойчивого равновесия;                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Строевые упражнения</b>                                         | Построение в колонну по одному                                                                                                                                                                                                                                                                       | Построение в шеренгу; перестроение в колонну, в круг                                                                                                                                                                                 | Построение в шеренгу; перестроение в колонну                                                                                                                                                                                                                        | Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному; по два                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                                                | Ходьба в колонне по одному с поворотом в другую сторону. Бег с поворотами по сигналу; врассыпную                                                                                                                                                                                                     | Ходьба по кругу с изменением направления движения<br>Бег по кругу, врассыпную между кубиками                                                                                                                                         | Ходьба в колонне со сменой движения, врассыпную<br>Бег врассыпную                                                                                                                                                                                                   | Ходьба в колонне по одному, по два, врассыпную<br>Бег врассыпную                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>ОРУ</b>                                                         | с малым мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                        | без предметов                                                                                                                                                                                                                        | с кубиком                                                                                                                                                                                                                                                           | с обручем                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>ОВД</b>                                                         | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове;<br>2. Прыжки из обруча в обруч;<br>3. Перебрасывание мяча в парах и ловля его после отскока;<br>2*Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 шт);-<br>3*Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока; | 1. Прыжки в высоту с разбега<br>2. Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой способом от плеча (расстояние до цели 3м)<br>3. Ползание на четвереньках между предметами; по прямой                                             | 1. Лазанье по гимнастической скамейке «по-медвежьи»<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть<br>3. Прыжки боком, через шнур с продвижением вперед;<br>3*Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге; | 1. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой;<br>2. Лазанье под шнур боком, не касаясь его;<br>3. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3м)<br>1*Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, попеременно каждой ногой;<br>2* Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Перелет птиц»                                                                                                                                                                                                                                                                                       | «Медведи и пчелы»                                                                                                                                                                                                                    | «Совушка»                                                                                                                                                                                                                                                           | «Удочка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | Логоритмика                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Самомассаж                                                                                                                                                                                                                           | Пальчиковая игра                                                                                                                                                                                                                                                    | И/У «Хлопушка» бросание мяча вверх и ловля с хлопком;                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, самомассаж, дыхательная гимнастика «Поедем на автомобиле» пальчиковая гимнастика «Дружба»; Беседа «Что нужно маме, чтобы быть здоровой?»<br><u>Вечер</u> : гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры; упражнения с массажными                                | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика «Вертолет» пальчиковая гимнастика «Капель» Беседа-рассуждение «Что помогает нам быть здоровыми весной?».<br><u>Вечер</u> : гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры, | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика «Вода кипит» пальчиковая гимнастика «Капель»;<br><u>Вечер</u> : гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры; ходьба по массажным коврикам                                                              | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика «Поедем» пальчиковая гимнастика «Петушок» беседы-рассуждения «Как вода помогает нам быть здоровым?», «Как закаливаться водой?» «Какие напитки полезно пить? Почему?»                                                                                |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  | мячами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | упражнения с массажными мячами                                                                                                                     |                                                                                                                                                                 | <u>Вечер</u> : гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры;                                          |
| <b>Подвижные игры<br/>игровые<br/>упражнения<br/>на прогулке</b> | <u>Прогулка 1</u> : «Ловишки» «Не оставайся на полу» Парный бег<br><u>Прогулка 2</u> : «Сделай фигуру» «Перелет птиц»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <u>Прогулка 1</u> : «Караси и щука» «День и ночь»<br>Индивидуальная работа<br><u>Прогулка 2</u> : «Медведи и пчелы» Индивидуальная работа          | <u>Прогулка 1</u> : «Удочка» «Кто быстрее до флажка»<br><u>Прогулка 2</u> : «Стоп» «Совушка» Индивидуальная работа                                              | <u>Прогулка 1</u> : «Карусель» «Горелки» Индивидуальная работа<br><u>Прогулка 2</u> : «Удочка» «Ручеек» |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                              | Ходьба по шнуру с заданием; прыжки из обруча в обруч, в длину с места, через предметы; прокатывание мяча между предметами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Прыжки с высоты, в длину с места, в высоту с разбега; перебрасывание мяча в парах;                                                                 | Метание в горизонтальную цель; бросание мяча о стену и ловля его после отскока                                                                                  | Подлезание под дугу, палку; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в высоту с разбега       |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>                           | Изготовить вместе с ребёнком книжки-малышки по темам на выбор «Полезные продукты», «Вредные продукты»;<br>Участие в выставке семейных фотографий «Мамы любят физкультуру»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Организовать прогулку в весенний парк, сквер, обращая внимание ребёнка на яркое весеннее солнце, лужи, ручейки; поиграть в знакомые подвижные игры | Организовать прогулку в весенний парк, сквер; наблюдение за птицами, (называть, передавать особенности голодом, в движении); поиграть в знакомые подвижные игры | Поиграть в знакомые подвижные игры «Солнце и дождик» «Через ручеек»                                     |
| <b>Интеграция образовательных областей</b>                       | <u>Здоровье</u> : рассказывать о закаливания организма, о влиянии на здоровье человека: формировать гигиенические навыки; проводить комплекс закаливающих процедур<br><u>Социализация</u> : активно используют двигательный опыт и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах; побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр<br><u>Коммуникация</u> : демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнения; обсуждают пользу закаливания и физической культуры. Побуждать к участию в коллективном рассуждении, формулировать личное мнение<br><u>Познание</u> : развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время бросания мяча, игровых заданий.<br><u>Музыка</u> : сопровождать игровые упражнения музыкой |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                         |

### Апрель

| Содержание образовательной деятельности |                                         |                              |                                   |                                               |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Тема недели</b>                      | 29-я неделя<br>тема «Цирк, театр, кино» | 30-я неделя<br>тема «Космос» | 31-я неделя<br>тема «Мир природы» | 32-я неделя<br>тема «Народные промыслы Урала» |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Задачи ОД</b>                  | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках через предметы и метании                                                                                                                                                     | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей в парах; в пролезании в обруч прямо и боком. | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой; в ползании по прямой с переползанием через скамейку и сохранении устойчивого равновесия; повторить прыжки через скакалку                                                                                                                                                                            | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки в ползании по прямой с перелезанием через препятствие; упражнять в равновесии, прыжках, лазании                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Строевые упражнения</b>        | Построение в колонну                                                                                                                                                                                                                                                                                | Построение в шеренгу                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Построение в шеренгу с построением в колонну по одному                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Ходьба. Бег.</b>               | Ходьба в колонне по одному, по кругу, с перешагиванием через шнуры. Бег враспынную                                                                                                                                                                                                                  | Ходьба между предметами<br>Бег между предметами                                                                                                              | Ходьба и бег в колонне с остановками по звуковому сигналу, с перешагиванием                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ходьба в колонне по одному, между предметами<br>Бег между предметами                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>ОРУ</b>                        | с гимнастической палкой                                                                                                                                                                                                                                                                             | со скакалкой                                                                                                                                                 | с малым мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>ОВД</b>                        | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, палка на плечах;<br>2. Прыжки через кубики;<br>3. Перебрасывание мяча в парах двумя руками из-за головы;<br>1* Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной<br>2* Броска малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; | 1.Прыжки через короткую скакалку на месте;<br>2.Прокатывание обручей в парах<br>3.Пролезание в обруч прямо и боком;                                          | 1.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку;<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы;<br>3. Ползание по прямой с переползанием через скамейку;<br>1*Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по- медвежьи»;<br>2* Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны | 1.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс;<br>2.Ползание по- пластунски с переползанием через скамейки<br>3.Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед;<br>1* Ходьба на носках между набивными мячами;<br>2* Перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед;<br>3* Лазанье прямо, боком, спиной вперед через обруч. |
| <b>Подвижная игра</b>             | Эстафета                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «Космонавты»                                                                                                                                                 | «Удочка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | «Горелки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Малоподвижная игра</b>         | «Кто ушел?»                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | «Угадай по голосу»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Совместная образовательная</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика                                                                                                                                                                                                                                            | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика;                                                                                                    | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>деятельность в режимных моментах</b>              | «Подыши одной ноздрей» пальчиковая гимнастика «Флажок» игры с резинкой «Попрыгунчики»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры; пальчиковая гимнастика с массажными мячами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | пальчиковая гимнастика «Поднимаем выше груз» игры с резинкой «Попрыгунчики»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры; пальчиковая гимнастика с массажными мячами | «Вырастем большими» пальчиковая гимнастика «Капель»;<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры; пальчиковая гимнастика с массажными мячами | «Подыши одной ноздрей» пальчиковая гимнастика с массажными мячами<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры;                                          |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b> | <u>Прогулка 1</u> П/И «Мышеловка», «Волк во рву», игры-эстафеты. Спортивные упражнения (катание на двух и трёхколёсном велосипеде)<br><u>Прогулка 2:</u> хороводные игры с использованием потешек; игровые задания с обручами, скакалками, кеглями                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <u>Прогулка1:</u> П/И «Успей выбрать» «Не оставайся на полу»<br><u>Прогулка 2:</u> «Космонавты»; И/у с использованием спортивного оборудования (обручи, скакалки, кегли)                | <u>Прогулка1:</u> П/И «Лягушки и цапля» «Волк во рву» Эстафета «Полоса препятствий»<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Караси и щука» «Охотники и зайцы»                  | <u>Прогулка1:</u> П/И «Хитрая лиса» «Совушка» Пробежки по периметру участка. Упражнения на развитие физических качеств<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Горелки» «Ручеек» Эстафеты |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                  | Ходьба с перешагиванием через предметы; прыжки через шнуры прямо и сбоку; броски и ловля мяча на месте и с продвижением вперед                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры; прыжки из обруча в обруч на одной ноге; бросание мяча вверх и ловля его хлопком                                                              | Ведение мяча, перебрасывание через сетку; лазанье на гимнастическую стенку                                                                                       | Прыжки из обруча в обруч, через предметы; лазанье на гимнастическую стенку                                                                                                  |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>               | Побеседовать о пользе юмора, смеха для здоровья ребенка. Учить выполнять игровые упражнения «Расскажи стихи руками», «Покажи движение»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Составить вместе с ребенком комплекс утренней гимнастики «Космическая зарядка»                                                                                                          | Поиграть с ребенком в подвижные игры «Хитрая лиса» «Бездомный заяц» упражнения на имитацию движений «Веселые жители зоопарка»                                    | Совместно с ребенком нарисовать портрет здорового человека; побеседовать о старинных рецептах поддержания здоровья;                                                         |
| <b>Интеграция образовательных областей</b>           | <u>Здоровье:</u> Проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные и воздушные ванны); расширять представления о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух и вода)<br><u>Социализация:</u> активно используют двигательный опыт и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах; создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброта, дружелюбие, отзывчивость, терпение)<br><u>Коммуникация:</u> достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении: демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнения; обсуждают пользу закаливания и физической культуры |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |

|  |                                                                                                                                                                                            |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><u>Познание</u>: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игр с мячом, игровых заданий.</p> <p><u>Музыка</u>: сопровождать игровые упражнения музыкой</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Май

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 33-я неделя<br>тема « Праздник весны<br>и труда»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 34-я неделя<br>тема «День Победы»                                                                                                                                             | 35-я неделя<br>тема «Вот мы какие стали<br>большие»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 36-я неделя<br>тема «Вот мы какие стали<br>большие»                                                                                                                                                           |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Упражнять в ходьбе и беге с поворотом по звуковому сигналу в сохраниении равновесия на повышенной опоре; Повторить упражнения в прыжках и с мячом                                                                                                                                                                                                                                  | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; в перебрасывании мяча. Разучить прыжок в длину с разбега                                       | Мониторинг развития физических умений и навыков в основных видах движений: ходьба, бег, прыжки, лазанье, владения мячом                                                                                                                                                                                                                                                                | Мониторинг развития физических качеств: скорость, сила, ловкость, выносливость                                                                                                                                |
| <b>Строевые упражнения</b>              | Построение в шеренгу с перестроением в колонну                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Построение в шеренгу с перестроением в колонну                                                                                                                                | Перестроение; размыкание и смыкание в колонне и шеренге                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба в колонне по одному, с поворотом кругом; враспынную Бег враспынную                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ходьба с перешагиванием через шнуры; Бег с перешагиванием, враспынную                                                                                                         | Ходьба и бег сохраняя направление и темп                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ОРУ</b>                              | без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | с флажками.                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ОВД</b>                              | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, руки на поясе;<br>2.Прыжки на двух ногах, подвигаясь вперед;<br>3. Броски мяча о стену с 2м одной рукой, ловля его двумя;<br>1* Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и дойти до края скамейки;<br>2* Прыжки попеременно на одной ноге с продвижением вперед -5м | 1.Прыжки в длину с разбега;<br>2.Перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди;<br>3.Ползание по прямой и между предметами на ладонях и ступнях «по-медвежьи» | 1. Прыжки с высоты; в высоту; через короткую и длинную скакалку;<br>2.Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа;<br>3.Упражнения на статическое и динамическое равновесие<br>4. Отбивание мяча на месте; в ходьбе; бросание мяча вверх, о землю и ловить его одной рукой.<br>5. «Школа мяча»<br>6. Метание предмета в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния (3-4м) | 1. Прыжок в длину с места;<br>2. Бег на скорость 30м;<br>3. Бег на 300 метров;<br>4. Сгибание туловища<br>5. Наклон вперед<br>6. Метание предмета одной рукой на расстояние (5-9м)<br>7. Челночный бег 10м×3р |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Мышеловка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Эстафета с мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | «Что изменилось?»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | «Найди и промолчи»                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика «Подожди одной ноздрей» игры с резинкой «Попрыгунчики»; ситуативная разговор «Витаминная еда».<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры; пальчиковая гимнастика с массажными мячами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика «Вырастем большими» пальчиковая гимнастика; ситуативный разговор «Солдаты моют руки чисто»; о пользе молочных продуктов «Солдатская каша – сила наша».<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры с массажными мячами; | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика «Пешушок» пальчиковая гимнастика с массажными мячами; беседа «Утро в детском саду начинается с дел совсем обычных, нужных и привычных – с зарядки, умывания»;<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры; гимнастика с массажными мячами | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика «Подожди одной ноздрей» пальчиковая гимнастика с массажными мячами<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры; пальчиковая гимнастика |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулка 1:</u> И/у «Бег наперегонки» «Кто дальше бросит» «Попади в обруч» «Мяч капитану» «Найди себе пару»;<br><u>Прогулка 2:</u> И/у «Попади в цель» «Кто сделает меньше прыжков»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <u>Прогулка 1:</u> И/у «Саперы», «Переход границы» «Бег наперегонки» «Кто дальше бросит»<br><u>Прогулка 2:</u> «Попади в цель» «Кто сделает меньше прыжков»                                                                                                                                          | <u>Прогулка 1:</u> И/у «Кто дальше бросит» «Эстафета парами» «Сбей кеглю» «Мяч капитану»<br><u>Прогулка 2:</u> П/И: «Пустое место» «Кто сделает меньше прыжков» «Кто самый меткий»                                                                                                                                     | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Не оставайся на полу» «Мышеловка»<br>Пробежки по периметру участка.<br><u>Прогулка 2:</u> Эстафеты.                                                                                         |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                                | Метание на дальность; прыжки на одной ноге, огибая предметы; ходьба на повышенной опоре с заданием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Лазание по гимнастической стенке разными способами; прыжки в высоту с разбега; Переброска мячей в парах                                                                                                                                                                                              | Метание в цель, на расстояние; бег в медленном темпе; Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа                                                                                                                                                                                                              | Метание в цель, на расстояние; бег в медленном темпе; Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа                                                                                                           |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>                             | Организовать прогулку на стадион, поиграть в знакомые игры с мячом, бегом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Организовать прогулку на стадион, поиграть в знакомые игры с мячом, бегом.                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Интеграция образовательных областей</b>                         | <u>Здоровье:</u> Проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные и воздушные ванны); расширять представления о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух и вода)<br><u>Социализация:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время упражнений и игр; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнения;<br><u>Коммуникация:</u> достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми; обсуждают пользу закаливания и физической культуры |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |

|  |                                                                                                                                                                                            |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><u>Познание</u>: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игр с мячом, игровых заданий.</p> <p><u>Музыка</u>: сопровождать игровые упражнения музыкой</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Календарно- тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие» (дети от 6 до 7 лет)

### Сентябрь

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                       |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 1-я неделя<br>тема: «Здравствуй, детский сад!»                                                                                        | 2-я неделя<br>тема: «Мой дом, город, страна»                                                                               | 3-я неделя<br>тема: «Урожай»                                                                                                                                                                                      | 4-я неделя<br>тема: «Животный мир»<br>(птицы, насекомые)                                                                                                                                  |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Мониторинг развития физических умений и навыков в основных видах движений: ходьба, бег, прыжки, лазанье, владения мячом               | Мониторинг развития физических качеств: скорость, сила, ловкость, выносливость                                             | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках на двух ногах через предметы; Развивать точность движения при переброске мяча | Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не касаясь его |
| <b>Строевые упражнения</b>              |                                                                                                                                       |                                                                                                                            | Построение в шеренгу с построением в колонну по одному; по три                                                                                                                                                    | Построение в шеренгу с построением в колонну по одному; по три                                                                                                                            |
| <b>Ходьба Бег</b>                       | Ходьба и бег сохраняя направление и темп                                                                                              |                                                                                                                            | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную<br>И/У «Найди своё место в строю»                                                                                                                                    | Ходьба в колонне по одному с изменением положений рук по сигналу;<br>Бег в колонне по одному                                                                                              |
| <b>ОРУ</b>                              |                                                                                                                                       |                                                                                                                            | без предметов                                                                                                                                                                                                     | с флажками                                                                                                                                                                                |
| <b>ОВД</b>                              | 1. Прыжки с высоты; в высоту; через короткую и длинную скакалку; с разбега.<br>2. Лазание по гимнастической стенке разными способами; | 1. Прыжок в длину с места;<br>2. Бег на скорость 30м;<br>3. Бег на 300 метров;<br>4. Сгибание туловища<br>5. Наклон вперед | 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку ноги к носку, с мешочком на голове;<br>2. Прыжки на двух ногах                                                                                       | 1. Прыжки с доставанием до предмета;<br>2. Перебрасывание мяча в парах двумя руками из-за головы;<br>3. Лазанье под шнур;                                                                 |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | 3.Упражнения на статическое и динамическое равновесие<br>4. Метание предмета в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния (4-5м)                                                                                                                                                 | 6. Метание предмета одной рукой на расстояние (5-12м)                                                                                                                                                                       | через ряд шнуров;<br>3. Перебрасывание мячей в па рах двумя руками снизу; (из-за головы)<br>1*Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через мячи;<br>2* Прыжки на двух ногах через мячи; (5-6 шт)               | 1*Прыжки на двух ногах между предметами;                                                                                                                                                                     |
| <b>Подвижная игра</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | Эстафета «Передай тыкву»                                                                                                                                                                                                     | «Паук и мухи»                                                                                                                                                                                                |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             | М/И «Вершки и корешки»<br>Д /упражнение «Тихо-громко»                                                                                                                                                                        | Пальчиковая игра «Оса»<br>Д/упражнение «Крыльями взмахнул петух»                                                                                                                                             |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, проведение ситуативных разговоров о необходимости вести ЗОЖ ; «Режим дня» проведение самомассажа; проведение словесных игр «Полезно – вредно»«Как быть здоровым»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения ( комплекс 1) ходьба по массажным коврикам | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения (комплекс 1)<br>закаливающие процедуры                                                                                                             | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, ходьба по массажным дорожкам; самомассаж<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения (комплекс 2) ходьба по массажным дорожкам; самомассаж с массажными мячами                                 | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, физкультминутка «Мартышки»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения (комплекс 2) самомассаж с массажными мячами                                                             |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулка 1:</u> П/И«Хитрая лиса» «Перемени предмет» «Чья команда быстрее»<br>Индивидуальная работа по развитию физических качеств<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Ловишки» «Море волнуется» «Бездомный заяц»                                                                             | <u>Прогулка 1:</u> П/И«Перемени предмет» «Чья команда быстрее» игры в городки и кегли, игры с ракеткой и волей; индивидуальная работа по развитию физических качеств<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Плетень» «Горелки» Эстафеты | <u>Прогулка1:</u> П/И «Поезд с овощами» Эстафеты«Перемени предмет» «Чья команда быстрее» Индивидуальная работа по развитию физических качеств<br><u>Прогулка 2:</u> Эстафеты; «Пере дай тыкву» «Кто быстрее себе рет урожай» | <u>Прогулка1:</u> П/И «Хитрая лиса» «Лягушки и цапля» «Волк во рву» «Кузнечики»<br>Индивидуальная работа по развитию физических качеств<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Охотники и зайцы» «Совушка» «Паук и мухи» |
| <b>Самостоятельная</b>                                             | И/у «Быстро в колонну!»                                                                                                                                                                                                                                                               | И/у «Пройди- не задень»                                                                                                                                                                                                     | И/у «Пас на ходу»                                                                                                                                                                                                            | И/у «Пас на ходу»                                                                                                                                                                                            |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| деятельность детей                  | И/у «Мяч над головой»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | И/у «Пингвины»                                                                                          | И/у «Стоп!»                                                                                                                | И/у «Мяч над головой»                                                                                                                             |
| Совместная деятельность в семье     | Прогуляться в осеннем парке, сквере. Поиграть с детьми в игры «Ловишка с мячом» «Перемени предмет» Организовать катание на самокате, велосипеде, оздоровительную пробежку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Поиграть с детьми в игры: «Мы веселые ребята» «Прыгни – повернись» «Прятки». Игры с мячом, со скакалкой | Поиграть с детьми в игры «Собери урожай» «Поймай комара» «Огуречик, огуречик» Организовать катания на самокате, велосипеде | Организовать посещение городского зоопарка, понаблюдать за животными, за их повадками; Поиграть с детьми в игры: «Паук и мухи» «Охотники и зайцы» |
| Интеграция образовательных областей | <p><u>Здоровье:</u> испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности, следят за правильной осанкой</p> <p><u>Социализация:</u> переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам;</p> <p><u>Коммуникация:</u> самостоятельны в организации собственной оптимальной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных играх уверенно их анализируют.</p> |                                                                                                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |

Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю) аналогично предыдущему. Предлагаются некоторые изменения в основных движениях (обозначенного звездочкой). По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр

## Октябрь

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 5-я неделя<br>тема: «Я – человек»                                                                                                                                                                 | 6-я неделя<br>тема: «Краски осени»                                                                                                                                                                                              | 7-я неделя<br>тема: «Народная культура и традиции»                                                                                                                      | 8-я неделя<br>тема: «Наш быт»                                                                                                                                                                                                           |
| Задачи ОД                               | Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить ползание по гимнастической скамейке | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках с продвижением вперед; лазанье в обруч боком | Закрепить навык в ходьбе и беге между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках с высоты, лазанье в обруч разными способами; развивать координацию движений в упражнениях с мячом |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Строевые упражнения</b>                                         | Построение в колонну по одному<br>Перестроение в три колонны                                                                                                                                                                                                                       | Построение в круг                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Построение в шеренгу<br>Перестроение в колонну по одному                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Ходьба Бег</b>                                                  | Ходьба в колонне по одному, с четкими поворотами по ориентирам<br>Бег.                                                                                                                                                                                                             | Ходьба и бег по кругу по сигналу с поворотом по сигналу                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ходьба и бег между предметами                                                                                                                                                                                            | Ходьба с изменением направления движения по сигналу;<br>Бег с перешагиванием и перепрыгиванием через предметы                                                                                                         |
| <b>ОРУ</b>                                                         | с малым мячом                                                                                                                                                                                                                                                                      | с гимнастическими палками                                                                                                                                                                                                                                                                                                | без предметов                                                                                                                                                                                                            | с обручем                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ОВД</b>                                                         | 1. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля двумя<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием (хлопок под коленом ноги)<br>3* Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши;<br>3.Прыжки из обруча в обруч<br>1*Лазанье в обруч правым и левым боком;<br>2*Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через мячи;<br>3*Прыжки на одной ноге через шнуры | 1. Ходьба по гимнастической скамейке присесть на середине;<br>2. Прыжки на одной ноге через шнуры;<br>3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками                                                               | 1. Прыжки с высоты на полу согнутые ноги;<br>2. Отбивание мяча одной рукой на месте и спродвижением;<br>3. Ползание на ладонях и ступнях «по- медвежьи»;<br>3* Лазанье в обруч на четвереньках боком, не касаясь пола |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Удочка»                                                                                                                                                                                                                                                                           | Эстафеты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | «Перелет птиц»                                                                                                                                                                                                           | «Не оставайся на полу».                                                                                                                                                                                               |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Логоритмика                                                                                                                                                                                                              | «Эхо»                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, самомассаж; беседа «О полезных и вредных привычках»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения (комплекс 3) самомассаж «Моё тело» КВН «Я позабочусь о себе» спортивные игры (мужские и женские виды спорта)                                         | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, формирование элементарных навыков закаливания, самомассаж, беседа «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения ходьба по массажным коврикам, самомассаж «Моё                                                                                    | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковые игры: «Ласточка, перепелочка»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения (комплекс4) самомассаж, ходьба по массажным коврикам; Коллективная работа «Карта полезных продуктов» | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Одежда»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, самомассаж, ходьба по массажным коврикам                                                                   |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | тело»                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                              |
| <b>Подвижные игры<br/>игровые<br/>упражнения<br/>на прогулке</b> | <u>Прогулка1:</u> П/И «Замри»,<br>«Охотник и зайцы»«Ловишки<br>на одной ноге»<br><u>Прогулка2:</u> П/И«Стой»<br>«Ловишки –перебежки»<br>«Удочка»                                                                                                                                                                                                                                                                  | <u>Прогулка1:</u> П/И«Перемени<br>предмет»«Чья команда быс<br>трее» Эстафеты«Дары осени»<br>Индивидуальная работа по<br>развитию физкачеств<br><u>Прогулка 2:</u> П/И«Охотники и<br>utki»«Собери яблоки»<br>Эстафеты «Дары осени» | <u>Прогулка1:</u> русская н/игра<br>«Гори-гори ясно», «Ручеек»,<br>игры соревнования «Перетяни<br>канат» «Волк во рву»;<br><u>Прогулка2:</u> П/И:«Краски»<br>«Кондалы» «Жмурки»                                             | <u>Прогулка1:</u> П/И «Краски» «Го<br>релки» «Ловишки с мячом»<br>«Кто скорее добежит через<br>препятствия к флажку?»<br><u>Прогулка 2:</u> «Гори, гори ясно!»<br>«Кондалы». |
| <b>Самостоятельная<br/>деятельность<br/>детей</b>                | Эстафеты с мячом; подбрасы<br>вание и ловля мяча двумя и<br>одной рукой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Прыжки с мешочком зажа<br>тым между колен; Прокаты<br>вание обруча; Эстафеты                                                                                                                                                      | Упражнение с предметами на<br>быстроту движений и ловкость<br>развитие координации в лаза<br>нье                                                                                                                            | Упражнения на ориентировку<br>в пространстве; развитие коор<br>динации в лазанье                                                                                             |
| <b>Совместная<br/>деятельность<br/>в семье</b>                   | Провести с ребенком игру-<br>самомассаж «Мое тело»<br>Рассмотреть иллюстрации,<br>альбомы «Виды спорта», се<br>мейные фотоальбомы «Спор<br>тивная семья», стихи, загад<br>ки о спорте. Поиграть с деть<br>ми в подвижные игры с мя<br>чом, с элементами соревно<br>вания «Кто быстрее?» «Кто<br>выше?»                                                                                                            | Прогуляться в парке и поиг<br>рать с детьми в подвижные<br>игры «1,2,3- к дереву беги»<br>«Перемени предмет»                                                                                                                      | Совместно с ребенком нарисо<br>вать портрет здорового челове<br>ка. Побеседовать о старинных<br>рецептах поддержания здоро<br>вья; Поиграть в подвижные<br>игры: «Палочка –выручалоч<br>ка» «Веребочка»«Заря» «Горел<br>ки» | Провести совместные подвиж<br>ные игры с детьми: с бегом.<br>«Ловишки», с ползанием и<br>лазаньем. «Перелет птиц», с<br>бросанием и ловлей «Сбей<br>булаву»                  |
| <b>Интеграция<br/>образовательных<br/>областей</b>               | <u>Здоровье:</u> стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнения.<br><u>Социализация:</u> испытывают интерес к физической культуре,<br><u>Познание:</u> демонстрируют освоенную культуру движений, участвуют в играх с элементами спорта<br><u>Музыка:</u> выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                              |

### Ноябрь

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                             |                                                                                                                     |                                                                                                                       |                                                                                                                  |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 9-я неделя<br>тема « Дружба»                                                                                                | 10-я неделя<br>тема « Транспорт»                                                                                    | 11-я неделя<br>тема « Здоровей-ка»                                                                                    | 12-я неделя<br>тема « Город мастеров»                                                                            |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Повторить ходьбу с высоким<br>подниманием колен; Упражня<br>ть в ходьбе по гимнастической<br>скамейке с заданием; развивать | Повторить прыжки попере<br>менно на одной ноге с продви<br>жением вперед; Упражнять в<br>ходьбе с изменением направ | Упражнять в ходьбе с измене<br>нии темпа движения, в беге<br>между предметами; в равнове<br>сии на гимнастической ска | Повторить ходьбу с остано<br>вой по сигналу, упражнения в<br>равновесии и прыжках;<br>Упражнять в подлезании под |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | координацию движений; перебрасывание мяча в парах; в прыжках на одной ноге                                                                                                                                               | ления движения; в ползании по скамейке и ведение мяча с продвижением вперед                                                                                                                                                       | мейке; Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, упражнения с мячом                                                                                                                                                                                                                 | шнур боком, не касаясь руками пола                                                                                                                                                                                       |
| <b>Строевые упражнения</b>                                         | Построение в шеренгу<br>Размыкание, смыкание (С)                                                                                                                                                                         | Построение в колонну (С)                                                                                                                                                                                                          | Построение в колонну по три (П)                                                                                                                                                                                                                                                                          | Построение в шеренгу                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                                                | Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен<br>Бег врассыпную, между предметами                                                                                                                               | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу<br>Бег между предметами                                                                                                                                   | Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения<br>Бег между предметами                                                                                                                                                                                                                           | И/У «Фигуры»<br>Ходьба и бег врассыпную (чередование)                                                                                                                                                                    |
| <b>ОРУ</b>                                                         | с малым мячом.                                                                                                                                                                                                           | без предметов                                                                                                                                                                                                                     | с большим мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                          | на гимнастической скамейке                                                                                                                                                                                               |
| <b>ОВД</b>                                                         | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной (О)<br>2.Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед<br>3.Броски мяча в парах, снизу двумя руками ; двумя руками из-за головы; (расстояние 2-3м) | 1.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед<br>2.Ведение мяча по прямой и между предметами<br>3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками сбоку.<br>3*Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой | 1.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед;<br>2.Пролезание в обруч прямо и боком не касаясь верхнего края обода;<br>3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом;<br>2*Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке;<br>3*Ходьба на носках, между предметами, руки за головой; | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь, пола руками, в группировке;<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;<br>3. Прыжки на одной ноге до предмета;<br>2*Ходьба на носках между предметами       |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Охотники и утки»                                                                                                                                                                                                        | «Цветные автомобили»                                                                                                                                                                                                              | «Удочка».                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Эстафета с предметом                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | Логоритмика И/У «Мы два друга» Релаксация «Слепой танец»                                                                                                                                                                 | Тренинг «Самолет» «Паровозик» Д/ упражнение «Вертолет»                                                                                                                                                                            | Самомассаж «Чтобы горло не болело» Релаксация «Холодно-жарко»                                                                                                                                                                                                                                            | Д /упражнение « Вертолет»                                                                                                                                                                                                |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, самомассаж; «Как на пишущей машинке..» пальчиковая гимнастика «Дружба»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения (комплекс 5), самомассаж «Моё тело»; ходьба по массажным коврикам       | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, формирование элементарных навыков закаливания, самомассаж, физминутка «Дети едут на машине» «Раз,два – стоит ракета»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным               | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, физминутка «Разминка»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения(комплекс6),самомассаж, ходьба по массажным коврикам; беседа«Глаза – зеркало души» (знакомство с некоторыми правилами соблюдения                                                                          | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика; ситуативный разговор о закаливании, его значении для здоровья человека<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения самомассаж, ходьба по массажным коврикам;беседа |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | коврикам, самомассаж, дыхательная гимнастика «Вертолет»                                                                                                                   | гигиены, обеспечивающими здоровье глазам); дидактическая игра «Витаминные домики» на закрепление представления о полезных свойствах витаминов;                                                                                                                  | «Вредные и полезные привычки». Задачи: формировать потребность в соблюдении режима дня, двигательной активности в течение дня                                                                                            |
| <b>Подвижные игры<br/>игровые<br/>упражнения<br/>на прогулке</b> | <u>Прогулка 1:</u> «Гуси-лебеди» «Удочка» Эстафета «Кто быстрее?»<br><u>Прогулка 2:</u> «Ловишки-перебежки» «Не оставайся на полу»                                                                                                                                                                                                           | <u>Прогулка 1:</u> Эстафеты; «Кто скорее до флажка» «Цветные автомобили» «Самолеты» Индивидуальная работа по развитию физкачеств<br><u>Прогулка 2:</u> «Ловишки» «Удочка» | <u>Прогулка 1:</u> пешеходная прогулка для знакомства со спортивными сооружениями микрорайона (мини-стадион, хоккейная коробка, школьный стадион; П/И «Найди свою пару» «Затейники» «Удочка»<br><u>Прогулка 2:</u> «Ловишки» «Кто ушёл» «Иголка, нитка, узелок» | <u>Прогулка 1:</u> «Ловишки-перебежки» «Найди свою пару» Эстафеты с мячом<br><u>Прогулка 2:</u> «Мышеловка» «Снежная карусель»                                                                                           |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                              | Ходьба по скамейке на носках с мячом; Прыжки на двух ногах перепрыгивая шнур справа и слева; из обруча в обруч; Бросание мяча вниз и ловля; в парах;                                                                                                                                                                                         | Прыжки на одной ноге с продвижением вперед; Бросание мяча вдаль; Ползание по скамейке на четвереньках; Подлезание под шнур                                                | Бросание мяч вверх и ловля его; бросание мяча о пол и ловля его; Ходьба по скамейке, перешагивая предметы;                                                                                                                                                      | Прыжки, перепрыгивая шнур, стоя боком; на одной ноге между предметами; Отбивание мяча о пол в ходьбе, ловля его двумя руками; Ходьба на носках между шнурами; по скамейке на носках                                      |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>                           | Прогуляться по осеннему парку и поиграть с детьми в игры: «Мы веселые ребята» Выполнить комплекс упражнений в парах (ребенок- взрослый) Катание на велосипеде, игры с мячом                                                                                                                                                                  | Поиграть с детьми в подвижные игры: «Разноцветные автомобили», «Стой! ИДИ!» (по ПДД), «Найди свое место (дорога, рельсы)»                                                 | Составить с ребенком комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Отгадывание загадок о полезных продуктах, о человеческом организме. Пешеходная прогулка на мини-стадион, хоккейная коробка, школьный стадион. Провести пробежку по стадиону, игры       | Побеседовать на тему «Здоровые зубы - это красиво» (знакомство с некоторыми правилами соблюдения гигиены, обеспечивающими здоровье зубам) Поиграть с детьми в подвижные игры «Охотник и зайцы», «Жмурки с колокольчиком» |
| <b>Интеграция образовательных областей</b>                       | <u>Здоровье:</u> испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности, следят за правильной осанкой<br><u>Социализация:</u> активно используют двигательный опыт и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах<br><u>Коммуникация:</u> достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                          |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>видах деятельности и общении: демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнения.</p> <p><u>Познание</u>: участвуют в играх с элементами спорта</p> <p><u>Музыка</u>: выполняют физические упражнения под музыку, по словесной инструкции, проявляют элементы творчества при выполнении упражнений и игр</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Декабрь

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 13-я неделя<br>тема « Кто как готовится к зиме»                                                                                                                                                                                                                      | 14-я неделя<br>тема «Здравствуй, Зимушка-Зима!»                                                                                                                                                             | 15-я неделя<br>тема «В гостях у сказки »                                                                                                                                                                                                 | 16-я неделя<br>тема «Новогодний калейдоскоп »                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Упражнять в ходьбе с различным положением рук, в беге врассыпную; в сохранении при ходьбе боком приставным шагом, с перешагиванием. Развивать ловкость в упражнениях с мячом                                                                                         | Упражнять в ходьбе и с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением; прыжки на одной ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом                                          | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии, в прыжках с высоты;                                                                  | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнения в прыжках и на равновесии                                                                                  |
| <b>Строевые упражнения</b>              | Расчет на «первый-второй»; перестроение в пары                                                                                                                                                                                                                       | Перестроение в три колонны                                                                                                                                                                                  | Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.                                                                                                                                                                                           | Построение в круг                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба в колонне с различным положением рук; Бег врассыпную, в колонне с остановками;                                                                                                                                                                                | Ходьба и с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением. Бег врассыпную                                                                                                                            | Ходьба с изменением темпа движения с ускорением и замедлением, врассыпную. Бег врассыпную, с остановками по сигналу                                                                                                                      | Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу                                                                                                                                                                                 |
| <b>ОРУ</b>                              | в парах                                                                                                                                                                                                                                                              | без предметов                                                                                                                                                                                               | с малым мячом                                                                                                                                                                                                                            | без предметов                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>ОВД</b>                              | 1.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая предметы;<br>2.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;<br>3.Прыжки на двух ногах между предметами.<br>1*Ходьба по гимнастической дорожке на носках, на середине присесть, | 1.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед;<br>2.Ползание по скамейке на ладонях и коленях;<br>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне»<br>2*Ползание под шнур боком, не касаясь шнура в группировке | 1.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;<br>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками сбоку;<br>3.Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | 1.Ползание по скамейке на ладонях и ступнях;<br>2.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен;<br>3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове<br>2*Прыжки через короткую скалку на двух ногах на |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | подняться и пройти до конца скамейки, спрыгнуть в обруч;<br>2*Переброска мячей в парах двумя руками снизу, от груди, из-за головы;<br>3* Прыжки на одной ноге через шнур справа и слева попеременно;                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             | 4. Прыжки с высоты;<br>1*Перебрасывание мячей в парах;                                                                                                                                                                                                                                                                            | месте и продвижением;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Хитрая лиса»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | «Салки с ленточкой».                                                                                                                                                                                                                        | «Я – Мороз красный нос»                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Эстафеты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | Логоритмика «Зимой»<br>Пальчиковая игра «Играем в снежки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Релаксация «Слепой танец»<br>Логоритмика «Зимушка – Зима»                                                                                                                                                                                   | Логоритмика «Как на горке снег, снег»<br>Д/упражнение «Задуй свечу»<br>Игра «Летает - не летает»                                                                                                                                                                                                                                  | Логоритмика «Снежок»<br>Релаксация «Подарок под елкой»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, самомассаж; физминутка «Я иду и ты идешь» Игровой тренинг «Ловкий чертенок» пальчиковая гимнастика; ситуативный разговор «Если одежда еще не просохла» стимулирование желания заботиться о своем здоровье;<br><u>Вечер</u> : гимнастика пробуждения; самомассаж (на выбор); беседа «В человеке целый мир» (представление о строении и функционировании организма человека), формирование бережного отношения к своему организму | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, проведение гимнастики для глаз «От 0 до 10»; проведение физкультминутки «Белые елочки»<br><u>Вечер</u> : гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам, точечный массаж и дыхательная гимнастика; | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, гимнастика для глаз; пальчиковая игра «Черепашенок»<br><u>Вечер</u> : гимнастика пробуждения, точечный массаж и дыхательная гимнастика; Беседа «Как вести себя во время болезни » закрепление навыков здоровьесберегающего поведения (обращаться к взрослым, во время сообщать о недомогании); | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика; ситуативный разговор «Какие упражнения тренируют силу мышц ног (рук, спины)» Беседа «Зимние виды спорта» Физкультминутка «Снежинки». Пальчиковая игра «Играем в снежки» Загадывание загадок на зимнюю спортивную тематику.<br><u>Вечер</u> : гимнастика пробуждения; самомассаж, ходьба по массажным коврикам; закаливание; Рассматривание альбома «Азбука здоровья в картинках» расширять представление о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье; |
| <b>Подвижные игры игровые</b>                                      | <u>Прогулка</u> : П/И разных народов: «Перебежки» «Стоп!»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <u>Прогулка</u> : П/И «Два мороза» «Зимние забавы» «Встречные                                                                                                                                                                               | <u>Прогулка</u> : П/И «Попади в обруч» «Я -Мороз красный                                                                                                                                                                                                                                                                          | <u>Прогулка</u> : П,И «Бездомный заяц» «Ловишки» «Два мороза»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>упражнения на прогулке</b>              | «Хитрая лиса» Индивидуальная работа<br><u>Прогулка2:</u> «Догони свою папу» «Удочка» «По местам!» Индивидуальная работа по развитию физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | перебежки» «Хитрая лиса» Индивидуальная работа по развитию физических качеств;<br><u>Прогулка 2:</u> «Салки с ленточкой» Катания на санках, с горки, скольжения по ледяным дорожкам; элементы игры в хоккей, ходьба по глубокому снегу | нос» «Парный бег»; катание на санках и с горки скольжения по ледяным дорожкам;<br><u>Прогулка2:</u> катания на санках и с горки, скольжения по ледяным дорожкам; элементы игры в хоккей, ходьба по глубокому снегу | за» Скольжение по ледяным дорожкам: стоя и присев на одной ноге. Катание на санках. Индивидуальная работа.<br><u>Прогулка2:</u> «Снежная карусель» Развивать двигательное творчество у детей во время скольжения по ледяным дорожкам |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>        | Прыжки на одной ноге через шнур справа и слева; Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Игровое задание «Передача мяча в шеренге (колонне)» Бросание малого мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши двумя руками                                                                                                          | Бросание малого мяча вверх и одной рукой ловля его двумя руками; Игровое задание «Лягушки и цапли»                                                                                                                 | Прыжки через короткую скалку на месте, вращая вперед и назад.<br>Игра «Охотники и соколы»                                                                                                                                            |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>     | Рассмотреть иллюстрации «Зимние виды спорта»Поиграть с детьми в игры с санками, лыжами и клюшки элементы игры в хоккей: прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота; Игры -забавы со снегом.                                                                                                                                                                                                                                                                          | Рассмотреть иллюстрации «Зимние виды спорта» Организовать катание на санках, ходьбу по глубокому снегу, слепить с ребенком снеговика. Поиграть в игры «Попрыгунчики вокруг санок» «По пади в цель» «Кто дальше бросит»                 | Закрепление навыков самомассажа; Экскурсия с детьми в зимний лес, парк, игры, развлечения с детьми, например, «Угадай, чьи следы на снегу?». Покормить в лесу птиц, белок.                                         | Посетить снежный городок, рассмотреть ледяные фигуры снежного городка;Подготовить материал для фотогазеты «Зимний отдых» Составить карту полезных продуктов зимой: закреплять представления о полезных свойствах продуктов           |
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | Здоровье: испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности, следят за правильной осанкой<br>Социализация: активно используют двигательный опыт и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах<br>Коммуникация: достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении<br>Музыка: выполняют физические упражнения под музыку, по словесной инструкции, проявляют элементы творчества при выполнении упражнений и игр |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                      |

### Январь

| Содержание образовательной деятельности |                                                           |                                                       |                                                         |                                                     |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 17-я неделя<br>тема « Новогодний калейдоскоп»             | 18-я неделя<br>тема « Моя семья»                      | 19-я неделя<br>тема « Этикет»                           | 20-я неделя<br>тема « Азбука безопасности»          |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Повторить ходьбу и бег по кругу, бег врассыпную с останов | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упраж | Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предме | Повторить ходьбу и бег с изменением направления дви |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | ками по сигналу; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке в усложненной ситуации, в прыжках на двух ногах через препятствие. Развивать ловкость в упражнениях с мячом                                                                                                    | нять в прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча в парах, в ползании на четвереньках с заданием                                                                                                                                                 | ты. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.                                                                                                                                                                                                                                   | жения; упражнять в ползании на четвереньках, в сохранении равновесия и прыжках                                                                                                                                                     |
| <b>Строевые упражнения</b>                     | Построение в круг                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Построение в шеренгу; перестроение в колонну;                                                                                                                                                                                                        | Построение в колонну                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Построение в шеренгу; перестроение в колонну;                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                            | Ходьба по кругу, с поворотами в другую сторону по сигналу. Бег враспынную с остановками по сигналу                                                                                                                                                                                                      | Ходьба в колонне по одному с заданием для рук, враспынную. Бег враспынную                                                                                                                                                                            | Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, враспынную                                                                                                                                                                                                                                              | Ходьба и бег с изменением направления движения, враспынную, в колонне по одному                                                                                                                                                    |
| <b>ОРУ</b>                                     | с гимнастической палкой                                                                                                                                                                                                                                                                                 | с кубиком                                                                                                                                                                                                                                            | с малым мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | со скакалкой                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>ОВД</b>                                     | 1.Ходьба по рейке гимнастической скамейке с мешочком на голове;<br>2.Прыжки через препятствие;<br>3.Ведение мяча одной рукой до ориентира.<br>1*Ходьба по рейке гимнастической скамейке на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной;<br>2*Прыжки из обруча в обруч на двух ногах (в шахматном порядке) | 1.Прыжки в длину с места;<br>2.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч вперед головой;<br>3.И/У «Поймай мяч» (баскетбольный вариант)<br>2*Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине;<br>3*И/У «Школа мяча» | 1.Лазанье под шнур правым и левым боком;<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом перешагивая предметы;<br>3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;<br>1* Ползание на четвереньках с лазаньем под шнур;<br>3* Переброска мячей в парах с ловлей после отскока от пола; | 1.Ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине;<br>2.Прыжки через короткую скакалку разными способами;<br>3.Ходьба по двум скамейкам парами, державшись за руки.<br>1* Ползание на четвереньках между предметами. |
| <b>Подвижная игра</b>                          | «День и ночь»                                                                                                                                                                                                                                                                                           | «Волк и зайцы»                                                                                                                                                                                                                                       | «Удочка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Эстафеты                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Малоподвижная игра</b>                      | Логоритмика «Снеговик» пальчиковая игра «Зимние забавы»                                                                                                                                                                                                                                                 | Релаксация «Огонь и лед»                                                                                                                                                                                                                             | Логоритмика «Шла собака» дыхательное упражнение «Дровосек»                                                                                                                                                                                                                                                             | Массаж ушей «Чтобы уши не болели» гимнастика для глаз «Зайка»                                                                                                                                                                      |
| <b>Совместная образовательная деятельность</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика; ситуативные разговоры «Откуда берутся болезни»; о значении                                                                                                                                                                                                            | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, самомассаж; пальчиковая гимнастика «Моя семья»;-                                                                                                                                                                   | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, проведение гимнастики для глаз «От 0 до 10» проведение                                                                                                                                                                                                                               | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, гимнастика для глаз Беседа «В здоровом теле - здоровый                                                                                                                                           |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>в режимных моментах</b>                                       | соблюдения режима дня для здоровья;<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения самомассаж, ходьба по массажным коврикам; дыхательная гимнастика                                                                                                                   | физиологические опыты (обращать внимание детей на то, как изменяется работа нашего организма во время подвижных игр, физической нагрузки (покраснение, пототделение, учащенное сердцебиение), упражнения в определении пульса в разных состояниях (за 10 сек)<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры | физкультминутки<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения, ходьба по массажным коврикам, дыхательная гимнастика, закаливающие процедуры;                                                                                                                                         | дух». Формировать знания детей о рациональном питании, закаливании, двигательной активности. Беседа «Я прививок не боюсь!». Знакомить детей со способами профилактики и защиты организма от заболеваний. Рисование на тему «Как мы купаемся в бассейне» Расширять представления детей о правилах и видах закаливания, о влиянии воды на здоровье человека. воспитывать бережное отношение к здоровью<br><u>Вечер:</u> - гимнастика пробуждения; точечный массаж, дыхательная гимнастика, закаливающие процедуры; |
| <b>Подвижные игры<br/>игровые<br/>упражнения<br/>на прогулке</b> | <u>Прогулка1:</u> «Ловишки» «Краски» «Гори, гори ясно!» «Два Мороза». Катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, с невысокой горки, Индивидуальная работа.<br><u>Прогулка2:</u> Катание на санках и с горки на участке, скольжения по ледяным дорожкам | <u>Прогулка1:</u> П/И разных народов:«Перебежки» «Стоп!» «Волк и зайцы» Индивидуальная работа<br><u>Прогулка2:</u> «Догони свою папу» «По местам!» Катание на санках, ледянках                                                                                                                                                | <u>Прогулка1:</u> «Медведь» «Два мороза»«Встречные перебежки» «Хитрая лиса» «Удочка» Индивидуальная работа по развитию физических качеств<br><u>Прогулка 2:</u> Катания на санках и с горки, скольжения по ледяным дорожкам; элементы игры в хоккей, ходьба по глубокому снегу | <u>Прогулка1:</u> «Хитрая лиса», «Перемени предмет» «Чья команда быстрее» «Кто самый меткий» индивидуальная работа по развитию физических качеств<br><u>Прогулка2:</u> «Мы – веселые ребята» «Пустое место» «Сбей кеглю»                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                              | Ходьба с мешочком на голове; Прыжки через предметы;                                                                                                                                                                                                            | Прыжки в длину с места; И/У «Школа мяча»                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Лазанье под шнур правым и левым боком; Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;                                                                                                                                                                        | Прыжки через короткую скалку разными способами; И/У «Школа мяча»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Совместная</b>                                                | Совершить поход в зимний                                                                                                                                                                                                                                       | Вместе с детьми посетить                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Совершить поход в зимний                                                                                                                                                                                                                                                       | Ситуативные разговоры о                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                     |                                                                                                             |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>деятельность в семье</b>                | парк: формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека. Покататься с детьми на санках, коньках, лыжах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | бассейн, катание на лыжах, коньках; Рассматривание семейных альбомов, газет «Мы любим спорт»; - предложить детям придумать новую подвижную игру и поиграть вместе с детьми | парк: формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека. Покататься с детьми на санках, коньках, лыжах. | вредных привычек; «Чистые руки - залог здоровья!»<br>Покататься с детьми на санках, коньках, лыжах в парке. |
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <p><u>Здоровье</u>: испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности, следят за правильной осанкой</p> <p><u>Социализация</u>: активно используют двигательный опыт и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах</p> <p><u>Коммуникация</u>: достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении: демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнения.</p> <p><u>Познание</u>: участвуют в играх с элементами спорта</p> <p><u>Музыка</u>: выполняют физические упражнения под музыку, по словесной инструкции, проявляют элементы творчества при выполнении упражнений и игр</p> |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                     |                                                                                                             |

### Февраль

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 21-я неделя<br>тема «Миром правит доброта»                                                                                                                                                                          | 22-я неделя<br>тема «Маленькие исследователи»                                                                                                                               | 23-я неделя<br>тема «Наши защитники»                                                                                                                                                                                                                                | 24-я неделя<br>тема «Быть здоровыми хотим»                                                                                                                                      |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением задания; закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках с продвижением вперед; повторить упражнения с мячом | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование с ноги на ногу); в перебрасывании мяча в парах, повторить лазанье в обруч | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на одной ноге (по кругу); в метании мешочков; в ползании под натянутую веревку на животе; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с дополнительным заданием | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках |
| <b>Строевые упражнения</b>              | Построение в шеренгу                                                                                                                                                                                                | Построение в шеренгу; перестроение в колонну;                                                                                                                               | Построение в колонну, в круг, в три колонны                                                                                                                                                                                                                         | Построение в шеренгу; перестроение в колонну;                                                                                                                                   |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ходьба. Бег.</b>                                                | Ходьба в колонне по одному, с прыжками, с остановкой по сигналу. Бег в колонне, врассыпную                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ходьба в колонне по одному, на носках, с хлопками на каждый шаг вперед и за спиной, врассыпную. Бег врассыпную.                                                                                                                                                | Ходьба со сменой темпа движения. Подпрыгивание попеременно на одной ноге в движении по кругу                                                                                                                                                        | Ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу, врассыпную, И/У «Найди свое место в строю».                                                                                                                                                    |
| <b>ОРУ</b>                                                         | с обручем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | с гимнастической палкой                                                                                                                                                                                                                                        | без предметов                                                                                                                                                                                                                                       | с мячом                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ОВД</b>                                                         | 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи;<br>2. Броски мяча в парах в середину и ловля его после отскока от пола;<br>3. Прыжки на двух ногах через шнуры;<br>1* Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой<br>2* Передача мяча по кругу (гонка мячей);<br>3* Прыжки между предметами на одной ноге; | 1. Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед;<br>2. Лазанье под дугу прямо и боком;<br>3. Переброска мячей в парах, двумя руками от груди.<br>1* Прыжки на одной ноге между предметами;<br>2* Ползание на четвереньках между предметами; | 1. Ползание под натянутую веревку на животе;<br>2. Ходьба по двум скамейкам парами, державшись за руки;<br>3. Метание мешочков одной рукой в обруч, лежащий на полу;<br>1* Ходьба по рейке гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; | 1. Ползание на четвереньках между предметами;<br>2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах;<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной;<br>1* Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Третий лишний»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | «Не оставайся на полу»                                                                                                                                                                                                                                         | «Не попадись» (с прыжками)                                                                                                                                                                                                                          | «Жмурки»                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | Релаксационное упражнение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Самомассаж                                                                                                                                                                                                                                                     | Пальчиковая гимнастика                                                                                                                                                                                                                              | Релаксационное упражнение                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, самомассаж; пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика<br><u>Вечер</u> : гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры.                                                                                                                                                                                                                  | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, Элементарное экспериментирование «Тайны человеческого сердца» (влияние физической нагрузки на частоту сердечбиений, влияние физической нагрузки на частоту дыхания) «Как зарядка, физкультура»                              | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, ситуативные «Полезные витамины», «Как защитить скелет от болезней травм» (об осанке и плоскостопии) «Этой щёткой чищу зубы, этой щёткой – башмаки» пальчиковая гимнастика «Будем пальчики»                       | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика; проведение экскурсии на школьный стадион; пальчиковая игра «Солнышко» проведение дидактической игры «Части тела» гимнастики для глаз; - проведение беседы «Вредные привычки»; «Зачем»                            |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | тура помогает укрепить сердце и здоровье в целом»<br>Оформить уголок физического развития моделями «Полезные упражнения для сердца»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры - Ситуативные беседы:<br>«Если хочешь быть здоров закаляйся» | считать – рода войск называть»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; точечный массаж и дыхательная гимнастика                                                                         | человек ест?». Помочь понять детям, что есть взаимосвязь между едой, которую употребляет человек, и его самочувствием. Рассказать о вреде фастфудов.<br><u>Вечер:</u> ознакомление с произведениями писателей о ЗОЖ изготовление листовок для родителей «Будьте здоровы. |
| <b>Подвижные игры<br/>игровые<br/>упражнения<br/>на прогулке</b> | <u>Прогулка1:</u> П/И «Третий-лишний» «Догони свою пару» эстафета «Бег наперегонки» «Эстафета парами» индивидуальная работа по развитию физических качеств;<br><u>Прогулка2:</u> «Пустое место» «Чье звено скорее соберётся» «Жмурки» Скатывание с горки                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <u>Прогулка1:</u> П/И«Самолеты» «Кто дальше бросит»«Сбей кеглю», эстафета «Перемени предмет», индивидуальная работа по развитию физических качеств»<br><u>Прогулка 2:</u> П/И «Попади в цель» «Два мороза»«Пустое место» Скатывание с горки                      | <u>Прогулка1:</u> П/И«Совушка» «Два мороза»; игры – эстафеты с санками «Кто быстрее пере везет снаряды»<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Попади в цель»«Мы – веселые ребята» Скатывание с горки | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Гори, гори ясно!» "Ловишка, бери ленту" Эстафеты: Индивидуальная работа по развитию физических качеств<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Быстро возьми – быстро положи» «Догони свою пару                                                                |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                              | Передача мяча по кругу (гонка мячей); Прыжки на двух ногах через шнуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Прыжки на одной ноге между предметами; Лазанье под дугу прямо и боком                                                                                                                                                                                            | Метание мешочков одной рукой в обруч, лежащий на полу;                                                                                                                                   | Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Эстафеты                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>                           | Совершить поход в зимний парк: формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека. Покататься с детьми на санках, коньках, лыжах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Вместе с детьми посетить бассейн, катание на лыжах, коньках; Рассматривание семейных альбомов, газет «Мы любим спорт»; - предложить детям придумать новую подвижную игру и поиграть вместе с детьми                                                              | Совершить поход в зимний парк: формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека. Покататься с детьми на санках, коньках, лыжах.                             | Ситуативные разговоры о вредных привычках; «Чистые руки - залог здоровья!» Покататься с детьми на санках, коньках, лыжах в парке.                                                                                                                                        |
| <b>Интеграция образовательных областей</b>                       | <u>Здоровье:</u> испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности, следят за правильной осанкой<br><u>Социализация:</u> активно используют двигательный опыт и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах<br><u>Коммуникация:</u> достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении: демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнения. |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|  |                                                                                                                                                                                                                        |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><u>Познание:</u> участвуют в играх с элементами спорта</p> <p><u>Музыка:</u> выполняют физические упражнения под музыку, по словесной инструкции, проявляют элементы творчества при выполнении упражнений и игр</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Март

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 25-я неделя<br>тема «Женский день»                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 26-я неделя<br>тема «Весна шагает по планете»                                                                                                                                                                                                 | 27-я неделя<br>тема «Встречаем птиц»                                                                                                                                                                                                                                                     | 28-я неделя<br>тема «Волшебница вода»                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением задания; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом                                                                                                                                                 | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную; повторить упражнение в прыжках, в ползании; задания с мячом                                                                                                                        | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков; в ползании на четвереньках в прямом направлении; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с дополнительным заданием                                                                           | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки на одной ноге между предметами; повторить прыжки через короткую скакалку; в задании с мячом                                                                   |
| <b>Строевые упражнения</b>              | Построение в шеренгу, прыжком перестроение в колонну                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                     | Ходьба и бег в колонне по одному, между предметами, врассыпную                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную                                                                                                                                                                                                  | Ходьба в колонне по одному, на носках, в полуприседе, врассыпную Бег врассыпную                                                                                                                                                                                                          | Ходьба в колонне по одному, врассыпную Бег с остановками, врассыпную.                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>ОРУ</b>                              | с малым мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | с флажками                                                                                                                                                                                                                                    | с гимнастической палкой.                                                                                                                                                                                                                                                                 | без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>ОВД</b>                              | 1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу с расхождением на середине;<br>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги вместе- ноги врозь);<br>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»<br>1* Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной; -<br>2* Прыжки на одной ноге с | 1. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед;<br>2. Перебрасывание мячей в парах двумя руками и ловля его после отскока от пола;<br>3. Ползание под шнур, не касаясь пола.<br>1* Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» | 1. Метание мешочков в горизонтальную цель;<br>2. Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее»;<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;<br>1* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине;<br>2* Ходьба между предметами | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;<br>2. Прыжки на одной ноге между предметами;<br>3. Ходьба с перешагиванием через мячи, руки за головой.<br>4. Эстафета «Передача мяча в шеренге»<br>1* Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением. |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | продвижением вперед                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «змеёйкой» с мешочком на голове;                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Ключи»                                                                                                                                                                                                        | «Ручеек»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | «Волк во рву»                                                                                                                                                                   | «Охотники и утки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | Ходьба в колонне по одному                                                                                                                                                                                     | Самомассаж                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Релаксационное упражнение                                                                                                                                                       | Логоритмика по выбору                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, самомассаж; пальчиковая гимнастика «Оса» дыхательная гимнастика «Лягушка»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; самомассаж (на выбор)- спортивный досуг «Весёлые девочки» | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, беседы-рассуждения «Что помогает нам быть здоровы весной?» «Лук от семи недугов» - так говорят в народе. Почему?» (витамины, закаливание, физические упражнения, соблюдение режима дня); Беседа «Здоровье весной» представления детей зрелищном поведении в обществе, состоянии окружающей среды (несоблюдение правил личной гигиены – угроза не только своему здоровью, но и здоровью окружающих)<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры; дыхательная гимнастика. | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, самомассаж, беседа о пользе движения в жизни человека<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры; дыхательная гимнастика | <u>Утро:</u> - утренняя гимнастика; беседы-рассуждения «Как вода помогает нам быть здоровым?» «Что полезно пить?» «Что такое закаливание?» -<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры; дыхательная гимнастика тематические конкурсы, соревнования с участием детей и родителей на темы укрепления здоровья («Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья») |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения на прогулке</b>               | <u>Прогулка1:</u> П/И «Ловишка, бери ленту» «Лягушки и цапля» «Ключи» - индивидуальная работа<br><u>Прогулка2:</u> «Мы – весёлые ребята» «Пустое место» «Сбей кеглю»                                           | <u>Прогулка1:</u> П/И «Перелёт птиц», «Ручеек», «Летает! Не летает!» индивидуальная работа по развитию физических качеств<br><u>Прогулка 2:</u> «Солнце и дождик», «Через ручейки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <u>Прогулка1:</u> П/И «Перелёт птиц», «Совушка», «Летает! Не летает!», «Пингвины с мячом»<br><u>Прогулка2:</u> Эстафеты. «Волк во рву»                                          | <u>Прогулка1:</u> П/И «По мосту» «Караси и щука» «Пожарные на учении -упражнения на развитие физических качеств- эстафеты.<br><u>Прогулка2:</u> Эстафеты. П/И «Караси и щука», «Пожарные на учении»                                                                                                                                                                              |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                                | Прыжки на одной ноге с продвижением вперед                                                                                                                                                                     | Прыжки через короткую скакалку с продвижением                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Метание мешочков в горизонтальную цель;                                                                                                                                         | Прыжки через короткую скакалку на месте и с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | вперед;                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      | продвижением                                                                                                                                                     |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>     | Поиграть на свежем воздухе в знакомые подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Организовать прогулку в весенний парк, сквер, обращая внимание ребёнка на яркое весеннее солнце, лужи, ручейки; коллекционирование «Полезные для здоровья предметы и вещи» «Обереги здоровья» «Наши добрые помощники» (органы чувств) | . Организовать прогулку в весенний парк, сквер, обращая внимание ребёнка на яркое весеннее солнце, лужи, ручейки, птиц ближайшего окружения. Рассказать о пользе солнечного света для жизни человека | Организовать прогулку к водоему, понаблюдать за природными осадками (дождем, снегом) «Весной здоровье укрепляем» - провести закалывающие процедуры с детьми дома |
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <p><u>Здоровье:</u> испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности, следят за правильной осанкой</p> <p><u>Социализация:</u> активно используют двигательный опыт и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах</p> <p><u>Коммуникация:</u> достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении: демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнения.</p> <p><u>Познание:</u> участвуют в играх с элементами спорта</p> <p><u>Музыка:</u> выполняют физические упражнения под музыку, по словесной инструкции, проявляют элементы творчества при выполнении упражнений и игр</p> |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |

### Апрель

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 29-я неделя<br>тема «Цирк, театр, кино»                                                                                                                                                                                         | 30-я неделя<br>тема «Космос»                                                                                                                                                      | 31-я неделя<br>тема «Мир природы»                                                                                                                                                                                                           | 32-я неделя<br>тема «Народные промыслы Урала»                             |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнение в равновесии; Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в переброске мячей в парах; в равновесии, в прыжках через короткую скалку с продвижением вперед | Повторить упражнения в ходьбе и беге, Учить прыгать в длину с разбега, Упражнять в перебрасывании мячей в парах, в ползании на четвереньках, эстафете с мячом, в лазанье под шнур | Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; в сохранении равновесия в ходьбе с перешагиванием через мячи., в прыжках через короткую скалку | Разучить народные игры<br>Развивать ловкость, быстроту реакции, внимание. |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Строевые упражнения</b>                                         | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну, в круг.                                                                                                                                                                                                                           | Построение в колонну. Перестроение в 2-3 колонны в движении                                                                                                                                                                    | Построение в шеренгу, перестроение в пары                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                             |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                                                | Ходьба в колонне по одному, вокруг кубиков. Бег по кругу с остановками                                                                                                                                                                                                                                      | Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу с поворотами кругом, врассыпную                                                                                                                                                     | Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары. (колонной по два) Бег врассыпную.                                                                                                                                                                                                                          | П/И «Водяной»                                                                                                                                                                               |
| <b>ОРУ</b>                                                         | с малым мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                               | с обручем                                                                                                                                                                                                                      | без предметов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                             |
| <b>ОВД</b>                                                         | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной;<br>2.Прыжки вдоль шнура на двух ногах;<br>3.Переброска мячей в парах.<br>1*Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, на середине присесть;<br>2* Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед; | 1.Прыжки в длину с разбега;<br>2. Перебрасывании мячей в парах;<br>3. Ползание на четвереньках. (И/У «Кто быстрее до кубика»)<br>4. Эстафета с мячом «Передал – садись»<br>1*Лазанье под шнур в группировке                    | 1.Метание мешочков на дальность (И У «Кто дальше бросит»);<br>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед;<br>3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы<br>4*Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая вперед и назад;<br>5* Ползание на четвереньках между предметами; | 1.П/И «Лягушки в болоте»<br>2. П/И «Круговые салки»<br>3. «Чай-чай-выручай»<br>4* «Пустое место»                                                                                            |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | Эстафета «Хитрая лиса»                                                                                                                                                                                                                                                                                      | «Космонавты»                                                                                                                                                                                                                   | «Удочка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Удочка»                                                                                                                                                                                    |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | «Кто ушел?»                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Самомассаж в сочетании с дыхательными упражнениями                                                                                                                                                                             | Релаксационное упражнение                                                                                                                                                                                                                                                                                              | «Угадай по голосу»                                                                                                                                                                          |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей» игры с резинкой «Попрыгунчики»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры; самомассаж с массажными мячами                                                                                              | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика «Поднимаем выше груз» игры с резинкой «Попрыгунчики»<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения закаливающие процедуры, игры с массажными мячами | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Капель»;<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры; гимнастика с массажными мячами                                                                                                                                                     | <u>Утро:</u> утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей» пальчиковая гимнастика с массажными мячами<br><u>Вечер:</u> гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры; |
| <b>Подвижные игры</b>                                              | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Мышелов                                                                                                                                                                                                                                                                             | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Успей выбе                                                                                                                                                                                             | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Лягушки и                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <u>Прогулка 1:</u> П/И «Пустое                                                                                                                                                              |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                    |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>игровые упражнения на прогулке</b>      | ка» «Волк во рву» «Хитрая лиса» игры-эстафеты.<br><u>Прогулка 2:</u> игровые задания с обручами, скакалками, мячами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | жать» «Не оставайся на полу»<br><u>Прогулка 2:</u> «Космонавты»; И/у с использованием (обручи, скакалки, кегли, мячи)              | цапля» «Удочка» Эстафета «Полоса препятствий»<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Караси и щука» «Охотники и зайцы»                             | место» «Стой!» Пробежки по периметру участка<br>Упражнения на развитие физических качеств<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Горелки» «Ручеек» Эстафеты |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>        | Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед; Переброска мячей в парах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | И/у с мячом «Передача мяча в колонне» Лазанье по гимнастической стенке разными способами                                           | Метание мешочков на дальность Прыжки через короткую скакалку                                                                          | И/у «Мяч о стенку» Лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет                                                                        |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>     | Организовать посещение цирка, театра, кино.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Прогуляться в парке и поиграть с детьми в подвижные игры с использованием спортивного оборудования (обручи, скакалки, кегли и др.) | Предложить родителям прогуляться вместе с детьми в парк, зоопарк. Поиграть в подвижные игры: «Хитрая лиса» «Кузнечики» «Перелет птиц» | Провести совместные подвижные и спортивные игры с мячом, ракеткой.                                                                             |
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <u>Здоровье:</u> Проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные и воздушные ванны); расширять представления о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух и вода) Побуждать к участию в коллективном рассуждении, формулировать личное мнение<br><u>Социализация:</u> активно используют двигательный опыт и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах; создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброта, дружелюбие, отзывчивость, терпение)<br><u>Коммуникация:</u> достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении: демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнения; обсуждают пользу закаливания и физической культуры<br><u>Познание:</u> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игр с мячом, игровых заданий. |                                                                                                                                    |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                |

### Май

| Содержание образовательной деятельности |                                                                                                                                                        |                                                                                                   |                                                                                                                         |                                                                                |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Тема недели                             | 33-я неделя<br>тема « Праздник весны и труда»                                                                                                          | 34-я неделя<br>тема «День Победы»                                                                 | 35-я неделя<br>тема «Вот мы какие стали большие»                                                                        | 36-я неделя<br>тема «Вот мы какие стали большие»                               |
| <b>Задачи ОД</b>                        | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по канату; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании и ловле малого мяча | Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения; в длину с места; повторить упражнения с мячом | Мониторинг развития физических умений и навыков в основных видах движений: ходьба, бег, прыжки, лазанье, владения мячом | Мониторинг развития физических качеств: скорость, сила, ловкость, выносливость |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Строевые упражнения</b>                                         | Построение в шеренгу с перестроением в колонну                                                                                                                                                                                   | Построение в шеренгу с перестроением в колонну                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Ходьба. Бег.</b>                                                | Ходьба в колонне по одному, с поворотом кругом; в перестроение в пары, врассыпную<br>Бег врассыпную                                                                                                                              | Ходьба с перешагиванием через шнуры; «змейкой»<br>Бег с перешагиванием, врассыпную «змейкой»                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>ОРУ</b>                                                         | с обручем                                                                                                                                                                                                                        | с мячом                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>ОВД</b>                                                         | 1. Ходьба по канату с мешочком на голове;<br>2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед;<br>3. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя<br>4* Прыжки на двух ногах между предметами – эстафета «Кто быстрее»          | 1. Прыжки в длину с места<br>2. Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед<br>3. Пролезание в обруч прямо и боком<br>4* Ходьба между предметами с мешочком на голове                                                                  | 1. Прыжки с высоты; в высоту; через короткую и длинную скакалку; с разбега.<br>2. Лазание по гимнастической стенке разными способами;<br>3. Упражнения на статическое и динамическое равновесие<br>4. Метание предмета в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния (4-5м)                                                     | 1. Прыжок в длину с места;<br>2. Бег на скорость 30м;<br>3. Бег на 300 метров;<br>4. Сгибание туловища<br>5. Наклон вперед<br>6. Метание предмета одной рукой на расстояние (5-12м)<br>7. Челночный бег 10м×3р                                                                                                                     |
| <b>Подвижная игра</b>                                              | «Совушка»                                                                                                                                                                                                                        | «Ловишка с лентой»                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Малоподвижная игра</b>                                          | «Что изменилось?»<br>Релаксационное упражнение                                                                                                                                                                                   | «Кто ушёл?»<br>Самомассаж                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b> | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, самомассаж; пальчиковая гимнастика «Игрушки» дыхательная гимнастика «Надуй шарик»<br><u>Вечер</u> : гимнастика пробуждения; самомассаж (на выбор) пальчиковая гимнастика с массажными мячами. | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика «Оса» дыхательная гимнастика «Задуй свечу»<br><u>Вечер</u> : гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика с массажными мячами | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, беседа «Утро в детском саду начинается с дел совсем обычных, нужных и привычных – с зарядки, умывания»; «Если будешь закаляться, то болезни не страшны»;<br><u>Вечер</u> : - гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика с массажными мячами; | <u>Утро</u> : утренняя гимнастика, беседа «Утро в детском саду начинается с дел совсем обычных, нужных и привычных – с зарядки, умывания» «Если будешь закаляться, то болезни не страшны»;<br><u>Вечер</u> : - гимнастика пробуждения; закаливающие процедуры; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика с массажными мячами; |
| <b>Подвижные игры игровые упражнения</b>                           | <u>Прогулка1</u> : «Пожарные на учении» «Кто дальше бросит» «Сбей кеглю» «Мяч капитану»                                                                                                                                          | <u>Прогулка1</u> : прыжки на скакалке. Прокатывание обруча, вращение обруча.                                                                                                                                                              | <u>Прогулка1</u> : П/И «Кто дальше бросит» «Попади в обруч». «Эстафета парами», «Сбей                                                                                                                                                                                                                                               | <u>Прогулка1</u> : П/И «Попади в обруч». «Эстафета парами», «Сбей кеглю»                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                         |                                                                                    |                                                                                                           |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>на прогулке</b>                         | спортивная игра: «Футбол»<br><u>Прогулка2:</u> «Попади в цель»<br>«Пустое место»<br>Упражнения с обручем, скакалкой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <u>Прогулка 2:</u> П/И «Пожарные на учении» «Выше ноги от земли» Игры с мячами, скакалками              | кегли» «Найди себе пару»;<br><u>Прогулка2:</u> П/И «Попади в цель», «Пустое место» | <u>Прогулка2:</u> П/И «Кто сделает меньше прыжков» «Перенеси предметы»                                    |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>        | Метание на дальность;<br>Прыжки через скакалку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Лазание по гимнастической стенке разными способами; прыжки в высоту с разбега; Переброска мячей в парах | Метание в цель, на расстояние; Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа | Метание в цель, на расстояние; бег в медленном темпе; Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа |
| <b>Совместная деятельность в семье</b>     | Организовать прогулку на стадион, поиграть в знакомые игры с мячом, бегом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Организовать прогулку на стадион, поиграть в знакомые игры с мячом, бегом.                              |                                                                                    |                                                                                                           |
| <b>Интеграция образовательных областей</b> | <p><u>Здоровье:</u> Проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные и воздушные ванны); расширять представления о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух и вода) Побуждать к участию в коллективном рассуждении, формулировать личное мнение</p> <p><u>Социализация:</u> активно используют двигательный опыт и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах; создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброта, дружелюбие, отзывчивость, терпение)</p> <p><u>Коммуникация:</u> достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении: демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнения; обсуждают пользу закаливания и физической культуры</p> <p><u>Познание:</u> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игр с мячом, игровых заданий.</p> |                                                                                                         |                                                                                    |                                                                                                           |