Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 5»

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете

Протокол педсовета № 6
от «27» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом по МАДОУ № 5
от 27 августа 2021 г. № 114

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

образовательной деятельности по физической культуре

на 2021–2022 учебный год

Магадан, 2021

Содержание рабочей программы

Разделы	Содержание разделов	Страница
Целевой	Пояснительная записка	**3**
	Планируемые результаты освоения РП	**4**
Содержательный	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в области «Физическое развитие»	**7**
	«Физическое развитие» (по группам)	**8**
	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации РП	**12**
Организационный	Описание материально-технического обеспечения РП, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	**16**
	Материально-техническое обеспечение РП	**16**
	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	**32**
Приложения	***№1 Ориентировочные показатели физической подготовленности детей***	**34**
	№2 «Расписание организованной образовательной деятельности»	**35**
	№3 «План работы по организации развлечений и праздников»	**36**
	№4 «Перспективный план взаимодействия с родителями»	**37**
	№5«Комплексно-тематическое планирование работы по физической культуре в разных возрастных группах»	**39**

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной деятельности по физической культуре на 2021–2022 учебный год (далее – Рабочая программа) разработана ***в соответствии*** с примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» // под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2020 г. (далее – Программа), в соответствии с введёнными в действие Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), и ***предусмотрена*** для организации образовательной деятельности с детьми от рождения до 7 лет.

Цель рабочей программы: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника. Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.

Приоритетные задачи реализации Рабочей программы:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Программные задачи по образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнений, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Принципы и подходы к формированию Рабочей программы полностью соответствуют заявленным в Программе.

1.2. Планируемые результаты освоения Рабочей программы

Планируемые результаты освоения Рабочей программы представлены в виде ***целевых ориентиров*** – возрастных характеристик возможных достижений ребенка на этапе завершения освоения Рабочей программы. Они отражают согласованные ожидания общества относительно дошкольного детства и представляют собой возрастной портрет ребенка, который не применяется непосредственно к каждому ребенку. В соответствии с ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования планируемые результаты освоения детьми ООП делятся на ***промежуточные и итоговые.***

Возрастной портрет ребенка к концу младшей группы:

Образовательная область	Планируемые результаты

Физическое развитие	✓ ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен; ✓ уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; ✓ проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; ✓ при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

Возрастной портрет ребенка к концу средней группы:

Образовательная область	Планируемые результаты
Физическое развитие	✓ в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость; ✓ уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук; ✓ проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности; ✓ переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность; ✓ самостоятельная двигательная деятельность разнообразна; ✓ проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности; ✓ видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Возрастной портрет ребенка к концу старшей группы:

Образовательная область	Планируемые результаты

Физическое развитие	✓ двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений); ✓ в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость; ✓ в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании; ✓ проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений; ✓ имеет представления о некоторых видах спорта; ✓ уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений; ✓ проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру; ✓ мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.

Возрастной портрет ребенка к концу подготовительной к школе группы:

Образовательная область	**Планируемые результаты**

Физическое развитие	✓ двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные); ✓ в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость; ✓ осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом; ✓ проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях; ✓ проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта; ✓ имеет начальные представления о некоторых видах спорта.

Освоение Рабочей программы не сопровождается проведением промежуточных и итоговой аттестаций детей. При ее реализации педагогическими работниками проводится ***оценка индивидуального развития детей*** в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

Особенности проведения педагогического мониторинга

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой.

Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества.

Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре.

Методика оценивания предусматривает критерии выставления того или иного балла по каждому параметру. Параметры, оцениваемые специалистами, выделены в отдельные подразделы. Все данные заносятся в сводные таблицы оценки динамики детей. (**Таблицы мониторинга Приложение № 1)**

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности с учетом принципа интеграции по пяти образовательным областям: «Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- **социально - коммуникативное развитие;**

- **физическое развитие;**
- **познавательное развитие;**
- **речевое развитие;**
- **художественно-эстетическое развитие.**

Образовательная область включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание образовательной деятельности в образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Основная цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиямфизической культурой, гармоничного физического развития

Образовательная область «Физическое развитие»

Младшая группа	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. ***Подвижные игры.*** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
Средняя группа	Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролетагимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. 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 психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. ***Подвижные игры.*** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, 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.

Старшая группа	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать

	его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. ***Подвижные игры.*** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.
Подготовительная к школе группа	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. ***Подвижные игры.*** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Формы и методы взаимодействия педагога с детьми

Физическое развитие дошкольников			
Младшая группа	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная к школе группа**
✓ организованно-образовательная деятельность; ✓ развивающая игровая деятельность; ✓ подвижные игры; ✓ малоподвижные игры; ✓ спортивные игры и упражнения; ✓ спортивные праздники и развлечения, досуги и дни здоровья; ✓ игровые беседы с элементами движений; ✓ разные виды гимнастик; ✓ двигательная активность в течении всего дня; ✓ закаливающие процедуры; ✓ физминутки и динамические паузы; ✓ чтение литературы, рассматривание иллюстраций.	✓ организованно-образовательная деятельность; ✓ развивающая игровая деятельность; ✓ подвижные игры; ✓ малоподвижные игры; ✓ спортивные игры и упражнения; ✓ спортивные праздники и развлечения, досуги и дни здоровья; ✓ игровые беседы с элементами движений; ✓ разные виды гимнастик; ✓ двигательная активность в течении всего дня; ✓ закаливающие процедуры; ✓ физминутки и динамические паузы; ✓ чтение литературы, рассматривание иллюстраций.	✓ организованно-образовательная деятельность; ✓ развивающая игровая деятельность; ✓ подвижные игры; ✓ малоподвижные игры; ✓ спортивные игры и упражнения; ✓ спортивные праздники и развлечения, досуги и дни здоровья; ✓ игровые беседы с элементами движений; ✓ разные виды гимнастик; ✓ двигательная активность в течении всего дня; ✓ закаливающие процедуры; ✓ физминутки и динамические паузы; ✓ чтение литературы, рассматривание иллюстраций.	✓ организованно-образовательная деятельность; ✓ развивающая игровая деятельность; ✓ подвижные игры; ✓ малоподвижные игры; ✓ спортивные игры и упражнения; ✓ спортивные праздники и развлечения, досуги и дни здоровья; ✓ игровые беседы с элементами движений; ✓ разные виды гимнастик; ✓ двигательная активность в течении всего дня; ✓ закаливающие процедуры; ✓ физминутки и динамические паузы; ✓ чтение литературы, рассматривание иллюстраций.

План работы по организации развлечений и праздников в разных возрастных группах осуществляется в полном соответствии с УМК программы «От рождения до школы» ***(см. Приложение №2).***

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Рабочая программа реализует ***модель образовательного процесса*** с учетом следующих ***компонентов образовательной системы***, которые в реальном педагогическом процессе находятся во взаимосвязи: образовательные области, сквозные механизмы развития детей, виды детской деятельности, формы организации детских видов деятельности.

Модель образовательного процесса в старшей группе

Сквозные механизмы развития ребенка	**Образовательная область «Физическое развитие»**
	Приоритетный вид – ***Двигательная деятельность***
Игра, общение, познавательно-исследовательская деятельность	***Формы организации детских видов деятельности***
	Физические упражнения. Физминутки и динамические паузы. Гимнастика (утренняя, бодрящая, дыхательная, для глаз). Подвижные игры с правилами. Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования. Игры-имитации, хороводные игры. Народные подвижные игры. Пальчиковые игры. Спортивные упражнения. Разнообразная двигательная деятельность в физкультурном уголке. Подвижные дидактические игры. Игровые упражнения. Соревнования. Игровые ситуации. Досуги и развлечения. Аттракционы и эстафеты. Спортивные праздники. Гимнастика. Гимнастика корригирующая.

Методы обучения

Для решения образовательных задач Программы используются словесные, наглядные, практические и другие ***методы обучения***.

Формы организации образовательной деятельности при использовании данных методов также разнообразны – занятие, дидактическая игра, наблюдение, экспериментирование и др.

Решение образовательных задач Рабочей программы осуществляется ***в игровой деятельности детей***. Игра является одновременно ведущей деятельностью детей и основной формой образовательной работы с дошкольниками.

Для обеспечения поддержки развития игровой деятельности детей Рабочей программой предусмотрено:

- ✓ выделение времени и игрового пространства для самостоятельных игр детей;
- ✓ организация предметно-игровой среды с учетом индивидуальных предпочтений детей;
- ✓ поддержка самодеятельного характера игр, потребностей детей отражать в игровых темах и сюжетах круг знаний об окружающей

действительности, эмоциональный опыт;

- ✓ стимулирование детского творчества в создании игровых замыслов и сюжетов;

- ✓ формирование у детей умения организовывать совместные игры со сверстниками и детьми разных возрастов;
- ✓ участие педагога в детских играх как равного партнера по игре;
- ✓ поощрение содержательных игровых диалогов как проявлений размышлений детей о действительности;
- ✓ формирование у детей в процессе игр познавательных мотивов, значимых для становления учебной деятельности;
- ✓ расширение спектра игровых интересов каждого ребенка за счет использования всего многообразия детских игр и пр.

В ходе реализации образовательных задач Рабочей программы осуществляется ***поддержка инициативы и самостоятельности детей.***

Развитие самостоятельности и детской инициативыв сквозных механизмах развития ребенка

Виды деятельности	Содержание работы
Игровая	Игры дают возможность активному проявлению индивидуальности ребенка, его находчивости, сообразительности, воображения. Особое место занимают игры, которые создаются самими детьми, – творческие (в т. ч. сюжетно-ролевые). Игра как самостоятельная деятельность детей способствует приобретению ими опыта организации совместной деятельности на основе предварительного обдумывания, обсуждения общей цели, совместных усилий к ее достижению, общих интересов и переживаний. При организации игры педагог стремится к тому, чтобы дети могли проявить творческую активность и инициативу, помогает детям «погрузиться» в игровую ситуацию и решать возникшие вопросы самостоятельно
Познавательно-исследовательская	У дошкольников формируется арсенал способов познания: наблюдение и самонаблюдение; сенсорное обследование объектов; логические операции (сравнение, анализ, синтез, классификация, абстрагирование, сериация, конкретизация, аналогия); простейшие измерения; экспериментирование с природными (водой, воздухом, снегом и др.) и рукотворными (магнитами, увеличительными стеклами и т. п.) объектами; просмотр обучающих фильмов или телепередач; поиск информации в сети Интернет, в познавательной литературе и др. Организация условий для самостоятельной познавательно-исследовательской деятельности детей подразумевает работу в двух направлениях: во-первых, постоянное расширение арсенала объектов, отличающихся ярко выраженной многофункциональностью; во-вторых, предоставление детям возможности использовать самостоятельно обнаруженные ими свойства объектов в разнообразных видах деятельности (игре, конструировании, труде и пр.) и побуждение к дальнейшему их изучению. Педагог постоянно создает ситуации, удовлетворяющие потребности ребенка в познавательной деятельности и побуждающие активно применять свои знания и умения; ставит перед детьми все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых творческих решений
Коммуникативная	Развитию коммуникативной деятельности (общение в процессе взаимодействия со взрослыми и сверстниками) следует уделяться особое внимание. Путь, по которому должно идти руководство развитием речи детей в целях формирования у них способности строить связное высказывание, ведет от диалога между взрослым и ребенком, в

	котором взрослый берет на себя руководящую роль, направляя ход мысли и способы ее выражения, к развернутой монологической речи самого ребенка. Для поддержки речевой активности педагог проводит беседы с детьми, направляющие их внимание на воплощение интересных событий в словесные игры и сочинения самостоятельных рассказов и сказок. В беседе ребенок учится выражать свои мысли в речи, слушать собеседника. Для «пробуждения» детской инициативы педагоги задают детям разнообразные вопросы – уточняющие, наводящие, проблемные, эвристические и пр.

Детская инициативность и самостоятельность поддерживается педагогами и в процессе организации других видов деятельности (активности) – трудовой, конструктивной, изобразительной, музыкальной, двигательной, восприятии художественной литературы и фольклора и т. д.

Одной из основных образовательных задач Рабочей программы является ***индивидуализация образовательного процесса***. В целях ее обеспечения особое внимание в Рабочей программе уделяется:

✓ поддержке интересов ребенка со стороны взрослых, поощрению вопросов, инициативы и самостоятельности детей в различных культурных практиках;

✓ ознакомлению родителей с задачами индивидуального развития детей, методами, средствами и формами их реализации; согласование с ними маршрутов индивидуального развития ребенка; учет конструктивных пожеланий родителей «во благо» ребенка.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Основной целью взаимодействия с семьями воспитанников в соответствии с Рабочей программой является создание содружества «родители – дети – педагоги», в котором все участники образовательных отношений влияют друг на друга, побуждая к саморазвитию, самореализации и самовоспитанию.

Содержание работы с семьей по направлениям:
«Физическое развитие»:

Возраст детей	Примерное содержание общения с родителями

3-7 лет	✓ - информирование родителей (законных представителей) о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение). ✓ - стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками. ✓ - знакомство родителей (законных представителей) с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них; ✓ - привлекать семей воспитанников к активному отдыху с детьми. ✓ - заинтересовать родителей (законных представителей) в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения; ✓ - сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий. ✓ - проводить совместные с родителями (законными представителями) конкурсы, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада, ориентируясь на потребности и возможности детей и научно обоснованные принципы и нормативы. ✓ - показывать значение доброго, теплого общения с ребенком.

Формы взаимодействия с родителями

В образовательной деятельности используются различные формы взаимодействия с семьями воспитанников: информационные, организационные, просветительские, организационно-деятельностные, участие родителей в образовательной деятельности и др.

Формы взаимодействия	Специфика

Стенды	На стендах размещается стратегическая (многолетняя), тактическая (годичная) и оперативная информация. К стратегической относятся сведения о целях и задачах развития детского сада на дальнюю и среднюю перспективы, о реализуемой образовательной программе, об инновационных проектах дошкольного учреждения, а также о дополнительных образовательных услугах. К тактической информации относятся сведения о педагогах и графиках их работы, о режиме дня, о задачах и содержании воспитательно-образовательной работы в группе на год. Оперативная стендовая информация, предоставляющая наибольший интерес для воспитывающих взрослых, включает сведения об ожидаемых или уже прошедших событиях в группе (детском саду, районе): акциях, конкурсах, репетициях, выставках, встречах, совместных проектах, экскурсиях выходного дня и т. д.

	Поскольку данный вид информации быстро устаревает, ее необходимо постоянно обновлять.
Семейные праздники	Традиционными для детского сада являются детские праздники, посвященные знаменательным событиям в жизни страны. Новой формой, актуализирующей сотворчество детей и воспитывающих взрослых, является семейный праздник в детском саду. Семейный праздник в детском саду — это особый день, объединяющий педагогов и семьи воспитанников по случаю какого-либо события. Таким особым днем может стать День матери, Новый год, День Победы, Международный День семьи (15 мая) и т.д.
Проектная деятельность	Все большую актуальность приобретает такая форма совместной деятельности, как проекты. Они меняют роль воспитывающих взрослых в управлении детским садом, в развитии партнерских отношений, помогают им научиться работать в «команде», овладеть способами коллективной мыслительной деятельности; освоить алгоритм создания проекта, отталкиваясь от потребностей ребенка; достичь позитивной открытости по отношению к коллегам, воспитанникам и родителям, к своей личности; объединить усилия педагогов, родителей и детей с целью реализации проекта. Идеями для проектирования могут стать любые предложения, направленные на улучшение отношений педагогов, детей и родителей, на развитие ответственности, инициативности, например, организация семейного летнего отдыха дошкольников, проведение Дня семьи в детском саду, создание сетевого интернет-сообщества воспитывающих взрослых и др.

Перспективный план взаимодействия с родителями в разных возрастных группах представлен в ***приложении №3.***

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения Рабочей программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Перечень материалов и оборудования, необходимых для реализации Рабочей программ

№ п/п	Наименование (центры, уголки)	Перечень оборудования	Количество	Функции
	Спортивный зал			
		Бубен	1	
		Доска наклонная. длина -1500 мм, ширина-240 мм, толщина -60 мм	2	Спортивно- оздоровительная
		Доска наклонная с ребристой поверхностью. длина - 1800 мм, ширина - 240 мм, толщина – 60 мм.	2	Спортивно-оздоровительная
		Кольцо плоское Д-175мм, высота 18 мм	10	Спортивно-оздоровительная
		Кольцо ПВХ тяжелое Д-160мм, высота-15 мм	10	Спортивно-оздоровительная
		Лестница деревянная длина 2300мм, ширина 800мм	8	Спортивно-оздоровительная
		Дуга спортивная большая. высота - 600 мм, ширина - 500мм.	4	Спортивно-оздоровительная
		Дуга спортивная малая. высота - 400 мм, ширина - 500 мм.	4	Спортивно-оздоровительная
		Коврик гимнастический детский 1500*500 мм	20	Спортивно-оздоровительная
		Лента атласная на колечке 1200 мм	20	Спортивно-оздоровительная
		Лента атласная на колечке 500 мм	20	Спортивно-оздоровительная

		Мешочек с грузом (песком) малый вес: 150 г, 100х100 мм,ПВХ.	20	Спортивно-оздоровительная
		Мишень навесная. Размеры: длина - 700 мм, ширина - 700мм, толщина - 20 мм.	2	Спортивно-оздоровительная
		Мат гимнастический средний. длина - 1000 мм, ширина - 1000 мм, высота - 100 мм. Наполнитель - поролон.	9	Спортивно-оздоровительная
		Мат гимнастический большой. длина - 1900 мм, ширина - 1000мм, высота - 100 мм. Наполнитель - поролон.	7	Спортивно-оздоровительная
		Мат гимнастический большой. длина - 2000 мм, ширина - 1000мм, высота - 100 мм. Складной. Наполнитель - поролон.	1	Спортивно-оздоровительная
		Мат гимнастический средний. длина - 1000 мм, ширина - 1000 мм, высота - 100 мм. Складной Наполнитель - поролон.	1	Спортивно-оздоровительная
		Мат гимнастический большой. длина - 1900 мм, ширина - 1400мм, высота - 100 мм. Наполнитель - поролон.	6	Спортивно-оздоровительная
		Мат гимнастический большой. длина - 2000 мм, ширина - 1000мм, высота - 100 мм.	2	Спортивно-оздоровительная

		Наполнитель - поролон.		

		Обруч плоский, пластмассовый, диаметр - 300мм.	10	Спортивно-оздоровительная
		Обруч плоский, пластмассовый, диаметр - 400мм.	10	Спортивно-оздоровительная
		Обруч плоский, пластмассовый, диаметр - 500мм.	10	Спортивно-оздоровительная
		Обруч плоский, стальной гимнастический ,диаметр- 500 мм	18	Спортивно-оздоровительная
		Обруч плоский, диаметр 600 мм	7	Спортивно-оздоровительная, практически-действенная
		Детское бревно гимнастическое напольное. длина-2000 мм, высота - 120 мм, ширина - 120 мм.	1	Спортивно-оздоровительная
		Сенсорная дорожка. длина - 1600 мм, ширина – 380 мм, высота - 10 мм, искожа,4 секции - пуговицы, горох, канат, песок.	2	Спортивно-оздоровительная

		Мяч баскетбольный	5	Спортивно-оздоровительная
		Мяч диаметр 100 мм, лакированный	30	Спортивно-оздоровительная
		Мяч диаметр 200 мм, лакированный	17	Спортивно-оздоровительная
		Мяч диаметр 75 мм, лакированный с полосой	30	Спортивно-оздоровительная
		Мяч лакированный, с полосой	10	Спортивно-оздоровительная
		Мяч футбольный	15	Спортивно-оздоровительная
		Мяч-попрыгун с рожками	4	Спортивно-оздоровительная

		Скамейка детская гимнастическая. на металлических ножках. длина -2000 мм, ширина - 180 мм, высота - 300 мм.	4	Спортивно-оздоровительная

		Палка гимнастическая, деревянная 900 мм, диаметр 28мм.	10	Спортивно-оздоровительная
		Палка гимнастическая, пластиковая, 1000 мм	10	Спортивно-оздоровительная
		Палка гимнастическая, пластиковая, 700 мм	10	Спортивно-оздоровительная
		Палка гимнастическая, пластиковая, 800 мм	10	Спортивно-оздоровительная
		Скакалка резиновая	20	Спортивно-оздоровительная
		Скакалка спортивная	4	Спортивно-оздоровительная
		Стенка гимнастическая деревянная. Расстояние между перекладинами 220 мм. Размер:2,8*0,12*0,8 м.	4	Спортивно-оздоровительная
		Ракетки пляжные с мячиком	8	Спортивно-оздоровительная
		Игра «Ходунки»	16	Спортивно-оздоровительная
		Клипса 1	32	

		Клипса 2	32	

		Дуга спортивная большая. высота - 600 мм, ширина - 500мм.	4	Спортивно-оздоровительная
		Дуга спортивная малая. высота - 400 мм, ширина - 500 мм.	4	Спортивно-оздоровительная
		Контейнер для хранения мячей передвижной размеры: 1100*700*425 мм	2	
		Судейский свисток.	1	
		Кегли (набор) входит 6 кеглейи 2 мячика, d=8см,h=22см	8	Спортивно-оздоровительная, практически-действенная
		Набор (кольцеброс).	8	Спортивно-оздоровительная, практически-действенная
		Конус сигнальный	32	
		Конус сигнальный (фишка)	8	
		Детская полоса препятствий. Состав: 1. Кирпичики - 6 шт. 2.Палка гимнастическая (Ø 70см)	8	Спортивно-оздоровительная
		Мешок для прыжков. 60 х 30 см, Вес: 0,1 кг	4	Спортивно-оздоровительная
		Игра «Островок 1»	32	Спортивно-оздоровительная
		Игра «Островок 2»	32	Спортивно-оздоровительная

		Палка гимнастическая короткая. длина - 900 мм, диаметр - 22 мм.	20	Спортивно-оздоровительная
		Палка гимнастическая детская.длина - 710 мм.	10	Спортивно-оздоровительная
		Палка гимнастическая детская.длина - 800 мм.	10	Спортивно-оздоровительная
		Палка гимнастическая детская.длина - 1000 мм.	10	Спортивно-оздоровительная
		Эстафетная палочка. Длина -350 мм, материал - пластик	4	Спортивно-оздоровительная
		Флажок судейский	2	Спортивно-оздоровительная
		Сетка заградительная на окна	4	
		Детская горка, средняя	2	
		Медицинбол 0,5 кг (искожа,рез.крошка)	10	Спортивно-оздоровительная
		Медицинбол 1,0 кг (искожа,рез.крошка)	10	Спортивно-оздоровительная

		Флажки разноцветные	70	

		Скакалка резиновая. диаметр -5 мм, ручки -пластик, длина -1850 мм	30	Спортивно-оздоровительная
		Скакалка гимнастическая. диаметр - 8 мм, длина - 3000мм.	4	Спортивно-оздоровительная
		Лента короткая. Длина: 500 мм	20	Спортивно-оздоровительная
		Лента длинная. Длина: 1200 мм	20	Спортивно-оздоровительная
		Мяч надувной игровой. Диаметр 20 см. Гладкая поверхность.	10	Спортивно-оздоровительная
		Мяч большой. диаметр - 200мм, материал - резина	20	Спортивно-оздоровительная
		Мяч средний. диаметр - 100мм, материал - резина.	20	Спортивно-оздоровительная
		Мяч малый. диаметр - 75 мм, материал: резина.	20	Спортивно-оздоровительная
		Мяч баскетбольный. Диаметр:23,88 см. Вес- 650 гр.	4	Спортивно-оздоровительная
		Мячи утяжеленные. вес - 0,5 кг,	20	Спортивно-оздоровительная
		Мячи утяжеленные. вес - 1 кг,	10	Спортивно-оздоровительная
		Мяч футбольный№ 4 (детский),	10	Спортивно-оздоровительная
		мяч "фитбол" с ручкой Размер -55 см.	4	Спортивно-оздоровительная
		Стойки переносные для прыжков. высота - 1300 мм, диаметр шнура - 25-30 мм.	1	Спортивно-оздоровительная

		Щит баскетбольный навесной с корзиной. Длина - 930 мм. Ширина – 670 мм. Диаметр кольца - 290 мм.	2	Спортивно-оздоровительная

Объём образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

В соответствии с «Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...")(Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296). Раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи общий объем самостоятельной двигательной активности не превышает (3—4 ч в день).

Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую гигиеническими нормативами нагрузку.

Двигательная активность детей в течение недели

Возраст	Физкультурное развитие	Утренняя гимнастика	Подвижные игры	Подвижные игры на воздухе	Самостоят. двигательная активность
3-4 года	3*15 мин	5*10 мин	5*15 мин	5*25 мин	5*20 мин
4-5 лет	3*20 мин	5*10 мин	5*15 мин	5*30 мин	5*25 мин
5-6 лет	3*25 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*35 мин	5*30 мин
6-7 лет	3*30 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*40 мин	5*40 мин

Расписание организованной образовательной деятельности в разных возрастных группах представлены в ***приложении №2.***

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда группы построена в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей, обеспечивает реализацию образовательного потенциала пространства ДОО, предоставляет возможности для общения и целенаправленной, разнообразной совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Характеристика развивающей предметно-пространственной среды старшей группы

Критерий	Характеристика
Насыщенность	Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования (игрового, спортивного,
	оздоровительного) и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать: игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой); двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.
Трансформируемость	Предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды (изменений организации пространства) в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;
Полифункциональность	Предполагает: возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды - детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.; наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).
Вариативность	Предполагает: наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.
Доступность	Предполагает: доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность; свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.
Безопасность	Предполагает соответствие всех элементов предметно-развивающей среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Приложение № 1

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Бег на дистанцию 10 метров схода (с)	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
4	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
5	Прыжок в длину с разбега	Мал		110-130	120-145	130-180	180-210
		Дев		110-120	120-145	130-170	150-200
6	Метание мешочков вдаль правой/левой рукой	Мал	1,9/1,5	3,6/2,6	5,2/3,5	5,9/4,7	8,0/5,3
		Дев	1,7/1,3	3,0/2,3	3,6/3,2	4,3/3,9	5,2/4,6

Приложение № 2

Расписание организованной образовательной деятельности по физической культурев разных возрастных группах МАДОУ "Детский сад комбинированного вида № 5»на 2021/2022 учебный год

День недели	Возрастная группа	Время 1-я, 2-я половина дня	Прогулка
Понедельник	Младшая группа № 1	09.05-09.20	
	Средняя группа № 2	09.30-09.50	
	Старшая группа № 2	09.55-10.15	
	Средняя группа № 1		11.00-11.20
	Подготовительная группа № 2		11.30-12.00
	Старшая группа № 1		12.05-12.30
Вторник	Средняя группа № 1	09.10-09.30	

	Старшая группа № 2	09.35-10.00	
	Подготовительная группа № 1	10.30-11.00	
	Младшая группа № 2		11.00-11.15
Среда	Младшая группа № 1	09.55-10.10	
	Средняя группа № 2	10.10-10.30	
	Подготовительная группа № 2	10.30-11.00	
	Старшая группа № 1	15.55-16.20	
Четверг	Средняя группа № 1	09.10-09.30	
	Младшая группа № 2	09.50-10.05	
	Старшая группа № 1	10.10-10.35	
	Старшая группа № 2		11.10-11.35
	Подготовительная группа № 1		11.40-12.10
Пятница	Младшая группа № 2	09.10-09.25	
	Подготовительная группа № 1	09.35-10.05	
	Подготовительная группа № 2	10.25-10.55	

	Младшая группа № 1		11.00-11.15
	Средняя группа № 2		11.20-11.40

Приложение №3

План работы по организации развлечений и праздников по физической культуре в разных возрастных группах МАДОУ "Детский сад комбинированного вида № 5» на 2021/2022 учебный год

Группа	**Мероприятия**	Месяца
Спортивные праздники, развлечения и досуги в младшей группе	«Веселые зайчата», «Прогулка в осенний лес», «Игрушки» «Мы сильные, смелые, ловкие и умелые!», «В гости к елочке», «Строим теремок» «Путешествие в зоопарк», «Неболей-ка!», «Колобок»	Сентябрь, октябрь, ноябрь Декабрь, январь, февраль Март, апрель, май
Спортивные праздники, развлечения и досуги в средней группе	«Собираем урожай», «Подарки осени», «Готовимся к зиме» «Зимние игры», «Мы мороза не боимся», «Путешествие в зимний лес» «На весенней полянке», «Учимся, играя», «Военная игра»	Сентябрь, октябрь, ноябрь Декабрь, январь, февраль Март, апрель, май
Спортивные праздники, развлечения и досуги в старшей группе	«Осень в гости к нам пришла», «Веселый рыболов», «Такие разные мячи» «Зимняя сказка», Зимнее приключение», «Ярмарка спортивных игр» «Волшебный поход», «Путешествие к разноцветным планетам», «9 мая- День Победы»	Сентябрь, октябрь, ноябрь Декабрь, январь, февраль Март, апрель, май

Спортивные праздники, развлечения и досуги в подготовительной к школе группе	«День знаний», «Остров приключений», «Осенью в лесу» «Приключения снеговика», «Зимние виды спорта», «Зимушка-зима» «Весенние старты», «В открытый космос», «Памяти павших будем достойны»	Сентябрь, октябрь, ноябрь Декабрь, январь, февраль Март, апрель, май

Приложение № 4

Перспективный план взаимодействия с родителями по физической культурев разных возрастных группах МАДОУ "Детский сад комбинированного вида № 5»на 2021/2022 учебный год

Цель: объединение усилий семьи и детского сада по воспитанию, обучению и развитию детей дошкольного возраста.

Задачи:

- ✓ Распространение педагогических знаний среди родителей;
- ✓ Оказание практической помощи в воспитании детей;
- ✓ Способствовать налаживанию доверительного отношения родителей к воспитателям группы: адекватно реагировать на рекомендации воспитателей группы, прилагать усилия для налаживания партнерских отношений с воспитателями по решению задач воспитания детей.

Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	Оформление информационного стенда для родителей «Подвижные игры осенью». Оформление папки-передвижки « Бассейн в детском саду»			
Октябрь	Буклет на тему: «Спортивная форма для занятий физической культуры»	Рекомендации для родителей «Спортивная форма для занятий физической культуры»		
Ноябрь	Буклет на тему: «Пальчиковые игры»		Памятка на тему: «Веселая неделька – гимнастика для глаз»	
Декабрь	Привлечение родителей к зимним постройкам на участке детского сада.			
Январь	Оформление фотогазеты «Спорт – это жизнь!»		Буклет на тему: «Проведем выходной с пользой для здоровья»	
Февраль	Оформление информационного стенда на тему: «Играем пальчиками»	Буклет на тему: «На зарядку становись!»	Оформление фотогазеты «Мы плаваем! А вы?»	Спортивный праздник «Ярмарка спортивных игр»

Март	Оформление папки-передвижки на тему: «Маленькие советы для большого здоровья»		Оформление информационного стенда на тему: «Что нужно знать родителям о спорте»	
Апрель	Оформление информационного стенда на тему: «Игры для самых маленьких»		Спортивный праздник «Путешествие к разноцветным планетам»	Оформление фотогазеты «Мы плаваем! А вы?»
Май	Буклет на тему: «Подвижные игры на свежем воздухе»		Привлечение родителей к активному участию их детей в спортивных эстафетах, посвященных дню защиты детей и ко дню города.	
Июнь Июль Август	Оформление информационного стенда на тему: «Десять советов по укреплению физического здоровья детей» Анкета для родителей «Какое место занимает физкультура в Вашей семье?»			
Выступление на родительских собраниях по запросам родителей в течении года.				

Приложение № 5

Комплексно-тематическое планирование работы в старшей группе
РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)
Младшая группа

Ме-сяц	Тема и цели занятия 1-й недели		Тема и цели занятия 2-й недели	Тема и цели занятия 3-й недели	Тема и цели занятия 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей
1	2		3	4	5	6
	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	Развивать умение ходить и бегать свободно,

сентябрь	Цели	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. *Подвижная игра*	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. *Подвижная игра* «Птички».	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. *Подвижная игра* «Кот и воробышки».	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. *Подвижная игра* «Быстро в	в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой». Создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений. Способствовать участию

		«Бегите ко мне»			домик».	

Продолжение табл.

1	2		3	4	5	6
Сентябрь				*малоподвижные игры* «Найди мяч», «Надуй мяч»		детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. Помогать детям доброжелательно общаться друг с другом.
Октябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	Развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. Развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно.
	Цели	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. *Подвижная игра* «Догони мяч».	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. *Подвижная игра* «Ловкий	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. *Подвижная игра* «Зайка серый умывается»,	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и	

Продолжение табл.

1	2		3	4	5	6
Октябрь			шофер».	*малоподвижная игра* «Найдем зайку»	упражнений в равновесии. *Подвижная игра* «Кот и воробышки»	
Ноябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
	Цели	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. *Подвижная игра* «Ловкий шофер», *малоподвижная игра* «Найдем	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в	

Продолжение табл.

1	2		3	4	5	6
Ноябрь		зайчонка»	мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. *Подвижная игра* «Мыши в кладовой».	ползании. *Подвижная игра* «По ровненькой дорожке».	равновесии. *Подвижная игра* «Поймай комара»	*П*омогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.
Декабрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Развивать диалогическую форму речи.
	Цели	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. *Подвижная игра* «Коршун и птенчики»,	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. *Подвижная игра* «Найди свой домик»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. *Подвижная игра* «Лягушки»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. *Подвижная игра*	

Продолжение табл.

1	2		3	4	5	6
Декабрь		*малоподвижная игра* «Найдем птенчика»			«Птица и птенчики», *малоподвижная игра* «Найдем птенчика»	
Январь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	Формировать умение ходить по два (парами), врассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч. Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.
	Цели	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. *Подвижная игра* «Коршун и цыплята»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. *Подвижные игры* «Птица и птенчики»	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь рука и пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	

Продолжение табл.

1	2		3	4	5	6
Январь		*малоподвижная игра* «Найдем цыпленка»		движений. *Подвижная игра* «Найди свой цвет»	*Подвижная игра* «Лохматый пес»	
Февраль	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	Развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. *Р*азвивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого.
	Цели	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. *Подвижная игра*	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. *Подвижная игра* «Воробышки	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. *Подвижная игра* «Лягушки»	

Продолжение табл.

1	2		3	4	5	6
Февраль		«Найди свой цвет»	в гнездышках»	*Подвижная игра* «Воробышки и кот»		
Март	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за перекладину во время лазанья, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, в рассыпную, по доске, с перешагиванием через предметы. Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления. Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями.
	Цели	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. *Подвижная игра* «Кролики»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. *Подвижная игра* «Найди свой цвет»	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. *Подвижная игра* «Зайка серы умывается»	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на	

Продолжение табл.

1	2		3	4	5	6
Март					повышенной опоре. *Подвижная игра* «Автомобили»	
	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	Формировать умение сохранять правильную

Ап-рель	Цели	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. *Подвижная игра* «Тишина»,	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. *Подвижная игра* «По ровненькой дорожке	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. *Подвижная игра* «Мы топаем ногами»	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать. Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим. На основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей. продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

Продолжение табл.

<table>
<tr><td>1</td><td colspan="2">2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>Ап-
рель</td><td></td><td>малоподвижная игра
«Найдем лягушонка»</td><td></td><td></td><td>Подвижная игра
«Огуречик, огуречик»</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">Май</td><td colspan="6">Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим</td></tr>
<tr><td>Тема</td><td>Занятия 1–2</td><td>Занятия 3–4</td><td>Занятие 5–6</td><td>Занятие 7–8</td><td rowspan="2">Закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. Развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. Развивать диалогическую форму речи.</td></tr>
<tr><td>Цели</td><td>Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Мыши в</td><td>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Подвижная игра «Воробышки и</td><td>Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.</td><td>Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. Подвижная игра «Коршун и</td></tr>
</table>

Продолжение табл.

1	2		3	4	5	6
Май		кладовой», *малоподвижная игра* «Где спрятался мышонок»	кот», *малоподвижная игра* «Угадай, кто позвал?»	*Подвижная игра* «Огуречик, огуречик»	наседка»	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6

Июнь		Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. *Подвижная игра* «Найди свой цвет»	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом. *Подвижная игра* «По ровненькой дорожке», *малоподвижная игра* «Угадай кто кричит?».	Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни. *Подвижная игра* «Лягушки»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. *Подвижная игра* «Лягушки-попрыгушки»	Закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. Развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. Развивать диалогическую форму речи.

<table>
<tr><td rowspan="3">Июль</td><td colspan="6">Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим</td></tr>
<tr><td>Тема</td><td>Занятия 1–2</td><td>Занятия 3–4</td><td>Занятие 5–6</td><td>Занятие 7–8</td><td rowspan="2">Закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. Развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. Развивать диалогическую форму речи.</td></tr>
<tr><td>Цели</td><td>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Кошка и мышки» малоподвижная игра «Найдем мышонка».</td><td>Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность. Подвижная игра «Кролики и сторож»</td><td>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами. Подвижная игра «Найди свой цвет»</td><td>Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Поймай комара» малоподвижная игра «Найдем мышонка».</td></tr>
</table>

Окончание табл.

Август	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, можетползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	Закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. Развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. Развивать диалогическую форму речи.
		Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках. *Подвижная игра* «Наседка и цыплята»	Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча. *Подвижная игра* «Птички в гнездышках»	Упражнять в ходьбе и беге покругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой. *Подвижная игра* «Лягушки»	Игровые упражнения на пройденный и освоенный материал: «Жуки», «Прокати — поймай». *Подвижная игра* «Найди свой цвет»	

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

<table>
<tr><td colspan="5">Содержание организованной образовательной деятельности</td><td rowspan="3">Обеспечение интеграции образования (образовательные области)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Этапы занятия</td><td>1-я неделя</td><td>2-я неделя</td><td>3-я неделя</td><td>4-я неделя</td></tr>
<tr><td>Занятия 1–2</td><td>Занятия 3–4</td><td>Занятия 5–6</td><td>Занятия 7–8</td></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="5">Сентябрь</td><td rowspan="4">Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Формировать гигиенические</td></tr>
<tr><td colspan="5">Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</td></tr>
<tr><td>Вводная</td><td colspan="4">Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена</td></tr>
<tr><td>Общеразвива-</td><td>Без предметов</td><td>С флажками</td><td>С мячом</td><td>С обручем</td></tr>
</table>

ющие упражнения	1.Стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в и.п. (5–6 раз). 2.Стойка ноги на	1.Стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в и. п. (5–6 раз). 2.Стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч.	1.Стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в и. п. (5–6 раз). 2. Сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в	1.Стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в и. п. (5–6 раз). 2. Стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые;	навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. Учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать

	ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в и.п. То же в другую сторону (по 3 раза). 3.Стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в и.п. (5–6 раз). 4.Стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (5 раз). 5. Стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).	Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в и. п. (5–6 раз). 3. Стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в и. п. (5–6 раз). 4. Сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в и. п. (5–6 раз). 5.Ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1–8), повторить 3 раза.	стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в и. п. (6 раз). 3. Сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны). 4. Лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в и. п. (5–6 раз). 5. Сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола какможно дальше (рис. 1), выпрямиться, вернуться в и. п.(5–6 раз). 6. Стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).	выпрямиться, вернуться в и. п. (по 3 раза в каждую сторону). 3. Сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в и. п. (5–6 раз). 4.Сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в и. п. (5–6 раз). 5. Лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в и. п. (5–6 раз). 6. Стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую	свою одежду. Формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.

				сторону).	

Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании. 2. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3–4 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3–4 м. Повторить 2 раза.	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях, сидя на пятках (10–12 раз для каждой группы). 3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир — кубик, мяч).	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10–12 раз. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10–12 раз). 4. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3–4 м.	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8–10 раз). 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3–4 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повторить 2–3 раза.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6

Подвижные игры	«Найди себе пару», «Автомобили»	«Самолеты», «Найди себе пару», «Прокати обруч»	«Огуречик, огуречик», «Воробышки и кот», «Кто быстрее добежит до кубика»	«У медведя во бору», «Огуречик, огуречик»	

Малоподвижные игры	«Найдем воробышка»	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Где постучали?»	
Октябрь					
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»					Рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов
Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6

Общеразвивающие упражнения	Со шнуром 1. Стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в и.п. (5–6 раз). 2. Стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в и. п. (5–7 раз). 3. Стойка на коленях, косичка	Без предметов 1. Стойка ноги на ширине ступи, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в и.п. 2. Стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в и. п. (5–6 раз). 3. Стойка на коленях,	С мячом 1. Стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в и. п. (5–6 раз). 2. Стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в и. п. (5–6 раз). 3. Сидя, ноги врозь,	С кеглей 1. стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю. 2. Стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То	упражнений гимнастики. Обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.

	вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в и. п. (по 3 раза). 4.Сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в и. п. (5–6 раз). 5. Стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10–12 раз). После серии из 4–5 прыжков пауза.	руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в и. п. (5-6 раз). 4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в и. п. (5–6 раз). 5. Стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя. После серии прыжков ходьба на месте (3 раза) 1.	мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в и. п. (5–7 раз). 4. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).	же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге). 3. Стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс (рис. 1). Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону). 4. Стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в и.п. 5–6 раз). 5. Стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2–3 раза в каждую сторону).	Разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. Учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр.

Основные виды движений	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях 10-12 раз. 3. Прокатывание мяча	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15 см) с	1. Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3–4 раза). 2. Равновесие — ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные	

	конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3–4 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3–4 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	между предметами.	перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	на расстоянии двух шагов ребенка (3–4 раза). 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4–5 штук), положенными в две линии (3–4 раза). 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	
Подвижные игры	«Кот и мыши», «Найди свой цвет»	«Автомобили», «Ловишки»	«У медведя во бору», «Цветные автомобили»	«Лошадки» «Кот и мыши»	
Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Автомобили поехали в гараж».	«Найди и промолчи», «Угадай где спрятано»	«Угадай кто позвал».	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6

Ноябрь

<table>
<tr><td colspan="2">Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</td><td rowspan="2">Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Обсуждать пользу закаливания,</td></tr>
<tr><td>Вводная</td><td>Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал</td></tr>
</table>

Общеразвива-ющие упражнения	С кубиком 1. Стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4–5 раз). 2. Стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в и. п. (5–6 раз). 3. Стойка на коленях, кубик в правой руке.	Без предметов 1. Стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить руки. Вернуться в и.п. (5-6 раз). 2. Стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши и выпрямиться, вернуться в и. п. (5–6 раз). 3. Сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (4-5 раз). 4. Лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в	С мячом 1. Стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч. Вернуться в и.п. (4-5 раз). 2. Стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в и. п. (5–6 раз). 3. Сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в и.п. (4-5 раз). 4. Лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени и коснуться их	С флажками 1. Стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в и. п. (5–6 раз). 2. Стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в и. п. (по 3 раза в каждую сторону). 3. Стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в и. п.(4–5 раз). 4. Стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки	поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз

	Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону). 4. Сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в и. п. (5–8 раз). 5. Ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.	коленях и обхватить их руками. Распрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (4-5 раз). 5. Ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах – ноги врозь, руки в стороны.	мячом. Распрямиться, вернуться в и.п. (4-5 раз). 5. Ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны.	вынести вперед; подняться. Вернуться в и. п. (4–5 раз). 5. Ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).	

Основные виды движений	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух	1. Прокатывание мячей друг другу (стойка на коленях), 10-12 раз. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. 3. Прыжки на двух	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 1), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2–3 раза). 2. Равновесие — ходьба	

	шагов ребенка (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2–3 раза); перепрыгивая через шнуры. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)	ногах через 5-6 шнуров.	3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд.	по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). 3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза). 4. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Подвижные игры	«Салки», «Кролики»	«Самолеты», «Найди себе пару»	«Лиса и куры», «Догони пару»	«Цветные автомобили», «Самолеты»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдём цыплёнка»	«Пингвины».	
Декабрь					
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					Рассказывать о пользе дыхательных упражнений,

Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между	

	предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне	ежедневному выполнению

Общеразвива-ющие упражнения	С платочком 1. Стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в и.п.(4–5 раз). 2. Стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в и.п. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. Стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в и. п. (4–5 раз). 4. Стойка ноги на	С мячом 1. Стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в и. п.(5–6 раз). 2. Стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону). 3. Сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в и. п. (5–6 раз). 4. Сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в	Без предметов 1. Стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить руки, вернуться в и. п.(5–6 раз). 2. Стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть и обхватить колени руками. Подняться и вернуться в и.п. (5-6 раз) 3. Сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п. (5–6 раз). 4. Стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону и вернуться в и.п.(по 3 раза в каждую сторону). 5. Ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух	С кубиками 1. Стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в и. п. (5–6 раз). 2. Стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в и. п. (4–5 раз). 3.Стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в и. п. (4–5 раз). 4. Стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в и. п. (по 3 раза в каждую сторону).	упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками. Рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.

	ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в и.п. (4–5 раз). 5. Ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1–8, повторить 3 раза.	каждую сторону). 5. Лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в и. п.(4–5 раз). 6. Ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1–8, повторить 3–4 раза).	ногах (ноги вместе, руки в стороны).	5.Ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков (3–4 раза).	.

Основные виды движений	1. Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через 4–5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. 3. Равновесие —	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6–8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза). 3. Прыжки со скамейки (высота 25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза) 3. Ходьба с	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2–3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2–3 раза). 3. Ползание по гимнастической	

	ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза). 4. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза). 5. Прокатывание мяча между 4–5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза.	5. Бег по дорожке (ширина 20 см).	перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.	скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2–3 раза). 4. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2–3 раза). 5. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Подвижные игры	«Лиса и куры», «Карусели»	«У медведя во бору», «Веселые снежинки»	«Зайцы и волк», «Снежная карусель»	«Птички и кошка», «Снежная карусель»	
Малоподвижные игры	«Найдем цыпленка».	«Кто тише?».	«Где спрятался зайка?»	«По снежному валу»	

Январь

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Вводная	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				Обсуждать пользу массажа и самомассажа

Общеразвива-ющие упражнения	С обручем 1. Стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в и.п. (4–5 раз). 2. Стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в и. п. (4–5 раз). 3. Стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево),	С мячом 1. Стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5–6 раз). 2.Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4–5 раз). 3. Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в и. п. (4–5 раз).	С косичкой 1. Стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в и. п. (5–6 раз). 2. Стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вынести вперед, подняться, вернуться в и. п. (4–5 раз). 3. Лежа на спине, косичка в прямых руках за головой Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить ногу, вернуться в и. п.(5–6	С обручем 1. Стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Обруч вверх, вниз, вернуться в и. п.(5–6 раз). 2. Стойка ноги на ширине ступни в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками — хват с боков, поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, подняться, вернуться в и. п. (4 раза). 3. Стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вперед, руки прямые. Поворот вправо (влево), обруч отвести вправо (влево),	различных частей тела, формировать словарь. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.

	руки прямые, вернуться в и.п. (6 раз). 4. Стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах — «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в и. п. (4–5 раз). 5. Стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1–8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.	4. Сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз). 5. Лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в и. п. (4–5 раз). 6. Стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3–4 раза).	раз). 4. Сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в и. п.(4–5 раз). 5. Стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах. Перепрыгнуть, повернуться кругом и перепрыгнуть еще раз — несколько раз подряд. Можно встать боком к косичке и попрыгать вправо и влево через косичку в чередовании с небольшой паузой.	вернуться в и. п. (по 3 раза в каждую сторону). 4. Сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол. Поставить ноги в обруч, вернуться в и. п.(5 раз). 5. Ноги на ширине ступни, руки вниз. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд; пауза и повторение прыжков.	Учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки.

Основные виды движений	1. Равновесие — ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3–4 раза. Длина каната или толстой веревки 2–2,5 м. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь	1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4–6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу) (по 10–12 раз).	1. Отбивание мяча о пол (1–12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2–3 раза). 3. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие — ходьба погимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола,	

	вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2–3 раза). 3. Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 4. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2–3 раза). 5. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.	3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3–4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3–4 раза. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, — прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз. 5. Равновесие — ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза.	шеренгах) с расстояния 2,5 м (8–10 раз). 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») на расстояние 3 м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. 5. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза.	прямо и боком (несколько раз подряд). 4. Равновесие — ходьба погимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза). 5. Прыжки на двух ногах между 4–5 предметами, поставленными в ряд (4–5штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза).	
Подвижные игры	«Кролики», «Кто дальше?»	«Найди себе пару», «Снежная карусель»	«Лошадки», «Кто дальше бросит?»	«Автомобили», «Зайцы и волк»	
Малоподвижные игры	Ходьба змейкой между предметами.		«Кто тише?».	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6

Февраль

<table>
<tr><td colspan="2">Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры</td><td rowspan="2">Учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. Учить</td></tr>
<tr><td>Вводная</td><td>Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья</td></tr>
</table>

Общеразвива-ющие упражнения	Без предметов 1. Стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в и.п. (4–5 раз). 2.Стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в и. п. (6 раз). 3. Сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в и. п. То же левой ногой (6 раз).	На стульях 1. Сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в и. п.(5 раз). 2. И. п. — сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п. (5 раз). 3. Сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в и. п. (6 раз). 4. Сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. Руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой	С мячом 1. Стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз и вернуться в и.п. (4–5 раз). 2.Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться и вернуться в и.п. 3. Сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, выпрямиться, мяч вверх; вернуться в и. п. (6 раз). 4. Лежа на спине, ноги мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу,	С гимнастической палкой 1. Стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в и.п. (4–5 раз). 2.Стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед, подняться, вернуться в и. п. (6 раз). 3. Стойка. Ноги на ширине плеч, палка на груди в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться и вернуться в и.п. (6 раз). 4. Стойка, ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног, выпрямиться и вернуться в и.п. (4–5	самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. Учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу.

	4. Лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться — «рыбка». Вернуться в и.п. (4–5 раз). 5. Стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь — ноги вместе) под счет воспитателя 1–8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3–4 раза.	(левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п. (4 раза). 5. Стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в и. п. (4–5 раз). 6. Стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.	коснуться мячом колена. Опустить ногу и вернуться в и.п. (4–5 раз). 5. Ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево.	раз). 5. Стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед, прыжком ноги вместе, палку вниз.	

Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше. 2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза). 3. Перепрыгивание справа и слева	1. Прыжки из обруча в обруч (5–6 обручей) на двух ногах, 3–4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3–4 раза. 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	1. Перебрасывание мячей друг другу 10-12 раз. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Прыжки на двух ногах между предметами, в	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4. Прыжки на правой и	

	через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2–3 раза).		шахматном порядке.	левой ноге, используя взмах рук до кубика.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц», «Туннель»	
Малоподвижные игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«Покружись».	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найдем зайку»	
Март					
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					Формировать навык оказания первой помощи при травме. Учить соблюдать правила
Вводная	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				

Общеразвива-ющие упражнения	Без предметов 1. Стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в и.п. (4–5 раз). 2. Стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон	С обручем 1. Стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в и. п. (5 раз). 2. Стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч	С мячом 1. Стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в и. п. (6 раз). 2. Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед,	С флажками 1. Стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в и. п.(5–6 раз). 2. Стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из	безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске. Поощрять речевую активность детей в процессе

	вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (5 раз). 3. Стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону). 4. Сидя, ноги прямые, руки в упоресзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в и. п. (5–6 раз). 5. Лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в и.п. (4–5 раз). 6.Стойка ноги на ширине ступни,	и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в и. п. (5–6 раз). 3. Ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. Руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5–6 раз). 4. Сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в и. п. (4–5 раз). 5. Стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3–4 раза).	коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в и.п. (6 раз). 3. Ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в и.п. (4–5 раз). 4. Лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу. Вернуться в и.п. (6 раз). 5. Стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой.	стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в и.п.(5 раз). 3. Стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в и. п. (6 раз). 4. Стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в и. п.(5–6 раз). 5.Ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).	двигательной активности, при обсуждении правил игры. Рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.

	руки произвольно.				

	Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, пауза; повторить еще 2 раза.				
Основные виды движений	1. Ходьба на носках между 4–5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2–3 раза. 3. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (3–4 раза). 4. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1. Прыжки в длину с места (10–12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8–10 раз). 1. Прыжки в длину с места (4–5 раз). 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5–6 раз). 4. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение — сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8–10 раз).	1. Прокатывание мяча между предметами (2–3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза). 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи — не урони». 5. Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5–6 шнуров, положенных в одну линию. 4. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза).	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Подвижные игры	«Перелет птиц», «Зайка беленький»	«Бездомный заяц», «Лошадка»	«Самолеты»	«Охотник и зайцы», «Ловкие ребята»	

Малоподвижные	«Найди и	«Угадай кто кричит?»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»	

игры	промолчи».				

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Апрель					Рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко. Учить правилам безопасности при метании предметов разными
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз					
Вводная	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их				
Общеразвива-	Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой	

ющие упражнения	1.Стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в и.п. (5–6 раз). 2. Стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в и. п. (5 раз).	1.Стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Руки поднять и переложить кеглю в левую руку и опустить руки. (5–6 раз). 2. Стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол, выпрямиться. Наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться. (5 раз). 3. Стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо	1.Стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться и вернуться в и.п. (5–6 раз). 2. Ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками, поднять мяч и вернуться в и.п. (5 раз). 3. Сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в	1. Стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в и. п. (4–5 раз). 2. Стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и. п. (5 раз). 3. Стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой,	способами в цель. Вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. Подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме,

	3. Стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (5 раз). 4. Стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в и.п. (6 раз). 5. Стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.	(влево) коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз). Тоже в левую сторону. 4. Стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в и.п. (4-6 раз) 5. Ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны.	упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в и.п. (5 раз). 4. Лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги, опустить ногу и вернуться в и.п. (4-6 раз) 5. Сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза). 6. Ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.	опустить ногу, косичку вверх; вернуться в и. п. (5 раз). 4. Сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в и. п. (5 раз). 5.Стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.	развивать воображение.

Основные виды движений	1.Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в	1.Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную и	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 2	1. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку	

	стороны (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5–6 брусков. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2–3 раза); страховка воспитателем обязательна. 4.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).	вертикальную цель. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	раза. 2. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность (6-8 раз). 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м..	другой, руки на пояс (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5–6 плоских обручей) 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Подвижные игры	«Пробеги тихо», «У медведя во бору»	«Совушка», «Воробышки и автомобиль»	«Совушка», «Догони пару»	«Птичка и кошка», «Догони пару»	

Малоподвижные игры	«Угадай, кто позвал?».	«Найдем воробышка»	«Аист и лягушки»	«Найдем воробышка»	

<table>
<tr><th colspan="3">Май</th></tr>
<tr><td colspan="2">Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде</td><td rowspan="2">Учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.
Учить соблюдать правила</td></tr>
<tr><td>Вводная</td><td>Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»</td></tr>
</table>

Общеразвивающие упражнения	Без предметов 1. Стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в и. п. (4–5 раз). 2. Стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п. (4–5 раз).	С кубиком 1. Стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в и. п. (5 раз). 2. Стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в и. п. (5 раз). 3. Стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в и. п. То же	С гимнастической палкой 1. Стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в и. п. (5 раз). 2. Стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в и.п. (6 раз). 3. Сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в и. п. (5–6 раз). 4. Стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед;	С мячом 1. Стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в и. п. (5–6 раз). 2. Стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. (6 раз). 3. Стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в и. п. (5–6 раз). 4. Лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в и. п. (6 раз).	безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами. Формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры.

	3. Стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в и. п. (5–6 раз). 4. Сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз). 5. Лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (прогнуться), вернуться в и.п. (5 раз). 6. Ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.	влево (по 3 раза в каждую сторону). 4. Сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в и. п. (5 раз). 5. Стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3–4 раза).	подняться, вернуться в и. п. (5–6 раз). 5. Ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).	5. Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в и. п. (4–5 раз).	

Основные виды	1. Ходьба по доске	1. Прыжки в длину с	1. Метание в	1. Равновесие — ходьба	

движений	(ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза). 2. Прыжки в длину с места через 5–6 шнуров (расстояние между шнурами 30–40 см). 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.	места через шнур (ширина 40–50 см) (6–8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8–10 раз). 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 4. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5–2 м правой и левой рукой (способ — от плеча) (3–4 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами. 3. Прыжки через короткую скакалку.	по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2–3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. 3. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза).	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Подвижные игры	«Котята и щенята», «Совушка»	«Зайцы и волк», «Удочка»	«Пробеги тихо», «У медведя во бору»	«У медведя во бору», «Самолеты»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Кто ушел?»	«Найти Мишу», «Угадай кто позвал»	

Июнь

Летом количество занятий сокращается. Однако вне занятий воспитатель может проводить с детьми подвижные игры и игровые упражнения, освоенные ранее. Следует уделять внимание тем ребятам, которые не всегда справляются с тем или иным упражнением, особенно в заданиях с мячом; чаще использовать игры с небольшими группами, с отдельными детьми и по выбору детей.

1	2	3	4	5

Общеразвивающие упражнения	С кубиками 1. Стойка ноги на ширине ступни. Кубики в стороны, вверх, в стороны, вернуться в и. п. (5–6 раз). 2. Стойка ноги на ширине плеч, кубики у плеч. Вынести кубики вперед, наклон вперед, поставить кубики у носков ног; выпрямиться, руки на пояс, наклон вперед, взять кубики, вернуться в и. п. (4–5 раз). 3. Стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Присесть, вынести кубики вперед; вернуться в и. п. (4–5 раз). 4. Стойка на коленях, кубики у плеч; поворот вправо (влево), поставить кубик у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубик, вернуться в и. п. (по 3 раза в каждую сторону). 5. Стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг	С палками 1. Стойка ноги на ширине ступни, палку вниз хватом на ширине плеч. Палку вверх, потянуться; сгибая руки, палку на грудь, палку вверх; вернуться в и. п. (5–6 раз). 2. Стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в и.п. (5 раз). 3. Стойка ноги на ширине плеч, палку на грудь. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в и. п. (5–6 раз). 4. Стойка ноги на ширине плеч, палку на грудь. Палку вверх; наклон вперед, коснуться пола (по возможности); выпрямиться: палку вверх, вернуться в и. п. (5 раз). 5. Стойка ноги слегка расставлены, палку вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется	Без предметов 1. Стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Руки к плечам; руки вверх; руки к плечам; вернуться в и. п. (5–6 раз). 2. Стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться ладонями колен; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и. п. (5 раз). 3. Стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; выпрямиться, руки в стороны. То же влево (5–6 раз). 4.Стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. Присесть, руки вперед; подняться, вернуться в и. п. (5 раз). 5. Стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).	С мячом 1Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками (5–6 раз). 2. Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, «уронить» мяч, поймать его двумя руками (5–6 раз). 3. Сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатить мяч вокруг туловища вправо и влево, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). 4. Сидя, ноги скрестно, мяч в обеих руках справа. Прокатить мяч в сторону от себя, подталкивая его правой рукой, прокатить обратно к себе. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 5. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой, поднять мяч, выпрямиться,

	кубиков в обе стороны (3–4 раза).	под счет 1–8, пауза и снова прыжки (3–4 раза).		вернуться в и. п. (5 раз). 6. Стойка ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах на счет 1–8 в чередовании с небольшой паузой (3 раза).
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. На середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах — прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе, и так на протяжении всей дистанции (4–5 м) 2 раза. 3. Игровое упражнение с мячом «Мяч по кругу».	1. Прыжки — перепрыгивание через 5 брусков, лежащих на расстоянии 40 см один от другого. Прыжки на двух ногах, используя энергичный взмах рук. 2. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ — от плеча). 3. Игровое упражнение «Мяч через сетку».	1. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках (по 8–10 раз). 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м (4–5 раз). 4. Лазанье под дугу, не касаясь руками пола. 5. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2–3 раза).	1. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск (2–3 раза). 2. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка. 3. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет, спуск (2–3 раза). 4. Прыжки на двух ногах между кеглями 2 раза.
Подвижные игры	«Лиса и куры»	«Совушка»	«Найди пару»	«Ловишки»
Малоподвижные игры	«Найдем цыпленка»	«Найдем цыпленка»	«Кто тише»	Ходьба в колонне по одному.

Продолжение табл.

Июль

Летом количество занятий сокращается. Однако вне занятий воспитатель может проводить с детьми подвижные игры и игровые упражнения, освоенные ранее. Следует уделять внимание тем ребятам, которые не всегда справляются с тем или иным упражнением, особенно в заданиях с мячом; чаще использовать игры с небольшими группами, с отдельными детьми и по выбору детей.

1	2	3	4	5

Общеразвивающие упражнения	Без предметов 1. Стойка ноги на ширине ступни, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны, вернуться в и. п. (6 раз). 2.Стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, руки вынести вперед; подняться, вернуться в и. п. (6 раз). 3. Сидя, ноги врозь, руки за голову. Руки в стороны, наклон вперед, выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п. (5–6 раз). 4. Лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях. Прогнуться, руки вперед, ноги приподнять от пола, опустить ноги, вернуться в и. п. (5 раз). 5. Прыжки на двух ногах (ноги врозь — ноги вместе) под счет воспитателя; темп средний (3 раза).	С косичкой 1. Стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Косичку вверх, опустить за голову, сгибая руки в локтях; поднять вверх; вернуться в и. п. (6 раз). 2. Стойка ноги на ширине плеч, косичка на груди. Косичку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в и. п. (6 раз). 3. Стойка ноги на ширине плеч, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться пола; выпрямиться, косичку вверх, вернуться в и. п. (5–6 раз). 4. Стойка ноги на ширине ступни, косичку на грудь. Присесть, косичку вперед; подняться, вернуться в и. п. (6 раз). 5. Стоя сбоку от косички, лежащей на полу, руки вдоль туловища. Прыжки вдоль косички в обе стороны с небольшой паузой (3 раза).	С кеглей 1. Стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку; опустить; руки вверх, переложить кеглю в правую руку, вернуться в и. п. (6 раз). 2. Стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, поставить кеглю на пол, выпрямиться, руки на пояс; присесть. взять кеглю левой рукой, подняться. 3. Стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо, поставить кеглю у носков ног; поворот вправо, взять кеглю; выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (6 раз). 4. Сидя, ноги врозь, кегля в обеих руках. Наклон вперед, поставить кеглю как можно дальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кеглю, вернуться в и.	С кубиком 1. Стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках вниз. Поднять кубики в стороны, вверх, в стороны, вернуться в и. п.(5–6 раз). 2. тойка ноги на ширине плеч, кубики вниз. Поднять кубики в стороны, наклон вперед, поставить кубики у носков ног; выпрямиться, убрать руки за спину; наклон вперед, взять кубики, вернуться в и. п. (5 раз). 3. Стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, вернуться в и. п. (6 раз). 4. Ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, вынести кубики вперед; подняться, вернуться в и. п. (5–6 раз). 5. Ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков (3–4 раза).

			п.(5–6 раз). 5. Ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, в чередовании с небольшой паузой.	
Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине остановиться и хлопнуть в ладоши перед собой и за спиной и пройти дальше (2 раза). 2. Прыжки через шнуры на двух ногах, помогая взмахом рук. Шнуры лежат на расстоянии 50 см один от другого (5–6 шнуров). 3. Равновесие — ходьба по гимнастическим скамейкам парами. 4. Индивидуальные игровые упражнения с мячом.	1. Прыжки в длину с места (6–8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8–10 раз). 3. Прокатывание мячей (большого диаметра) друг другу из положения — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 4. Бег по дорожке, ширина 15 см (3 раза).	1. Подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола (3–4 раза). 2. Прокатывание мячей между предметами (2 раза). 3.Ползание на четвереньках между набивными мячами с опорой на ладони и колени. Расстояние между мячами 1 м. 4. Прыжки из обруча в обруч (5–6 плоских обручей).	1. Ходьба по горизонтальному бревну, лежащему на земле, боком приставным шагом (2 раза). 2. Прыжки между предметами «змейкой» (2 раза). 3. Игровые упражнения с мячом.
Подвижные игры	«Автомобили»	«Найди себе пару»	«Совушка»	«Ловишки»
Малоподвижные игры	«Автомобили поехали в гараж»	«Найдем цыпленка»	Ходьба в колонне по одному.	«Автомобили поехали в гараж»

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

<table>
<tr><td colspan="5">Содержание организованной образовательной деятельности</td><td rowspan="3">Обеспечение интеграции образования (образовательные области)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Этапы занятия</td><td>1-я неделя</td><td>2-я неделя</td><td>3-я неделя</td><td>4-я неделя</td></tr>
<tr><td>Занятия 1–2</td><td>Занятия 3–4</td><td>Занятия 5–6</td><td>Занятия 7–8</td></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="5">Сентябрь</td><td rowspan="3">Проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических</td></tr>
<tr><td colspan="5">Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</td></tr>
<tr><td>Вводная</td><td colspan="4">Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.</td></tr>
</table>

Общеразвива-ющие упражнения	Без предметов 1. Стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. Руки в стороны; руки вверх, поднимаясь на носки; руки в	С мячом 1. Основная стойка, мяч в правой руке. Руки в стороны; вверх, переложить мяч в левую руку; руки в стороны; вернуться в и. п.	Без предметов 1. Основная стойка, руки на пояс. Правую ногу назад на носок, руки за голову; вернуться в и. п. То же левой ногой. 2. Стойка ноги врозь,	С палкой 1. Основная стойка, палка вниз. Правую ногу назад на носок, палку вперед; и. п. То же левой ногой. 2. Основная стойка, палка вниз. Палку	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.

	стороны; вернуться в и. п. 2. Стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. Поворот туловища вправо, руки в стороны; вернуться в и. п. То же влево. 3. Стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и. п. 4. Основная стойка руки на пояс. Присесть, руки вынести вперед; вернуться в и. п. 5. Основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. Правую ногу в сторону, руки в стороны; правую руку вниз, левую вверх; руки в стороны; приставить правую ногу,	2. Стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; вернуться в и. п. То же влево. 3. Стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Руки в стороны; наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку; выпрямиться, руки в стороны; и. п. 4. Стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, переложить мяч в левую руку; выпрямиться, вернуться в и. п. 5. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. Наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя, вернуться в и. п. То же влево. 6. Основная стойка руки на пояс, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.	руки на пояс. 1 — поворот вправо, правую руку вправо; 2 — вернуться в и. п. То же влево. 3. Основная стойка руки вдоль туловища. Выпад правой ногой вперед, пружинистые покачивания; вернуться в и. п. То же левой ногой. 4. Стойка на коленях, руки на пояс. Медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; вернуться в и. п. То же влево. 5. Стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; выпрямиться, руки в стороны; и. п. То же к правой ноге. 6. Основная стойка руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад; прыжком сменить	вверх, руки прямые; присесть, палку вынести вперед; выпрямиться, палку вверх; и. п. 3. Стоя, ноги врозь, палка вниз. Поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; и. п. То же влево. 4. Сидя, ноги врозь, палка на коленях. Палку вверх; наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; выпрямиться, палку вверх; и. п. То же к левой ноге. 5. Лежа на спине, палка в прямых руках за головой. Поднять правую прямую ногу вверх-вперед, коснуться палкой голени ноги; вернуться в и. п. То же левой ногой. 6. Основная стойка, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вверх; вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1–8, затем небольшая пауза и снова прыжки. Повторить 2–3 раза.	Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений. Формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, подвижной игры. Развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. Поощрять речевую активность

	вернуться в и. п. То		положение ног.		детей в процессе

	же влево. 6. Основная стойка руки на пояс. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; вернуться в и. п. На счет 1–8 повторить 3–4 раза.				двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. Вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3–4 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2–3 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10–12 раз).	1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета». Выполняется серия прыжков 5–6 раз подряд, затем пауза и повторение прыжков. 2. Броски малого мяча (диаметр 6–8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты. 4. Ползание на четвереньках между предметами (2–3 раза).	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2–3 раза). 2. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2–3 раза). 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10–15 раз). 4. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения — стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.	1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5–6 раз). 2. Ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины (дистанция 3–4 м), повторить 2–3 раза.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6

Подвижные игры	«Мышеловка», «Ловишки с ленточками»	«Фигуры», «Мы веселые ребята»	«Удочка», «Быстро возьми»	«Мы веселые ребята»	
Малоподвижные игры	«У кого мяч?»	«Найди и промолчи»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Найди свой цвет»	
Октябрь					
Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.					Проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах
Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.				

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6

Общеразвивающие упражнения	Без предметов 1. Основная стойка, руки на пояс. Шаг вправо, руки через стороны вверх; и. п. То же влево (3–4 раза). 2. Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 3–4 — и. п.	С палкой 1. Основная стойка палка вниз. Палку вперед; поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; палка горизонтально; поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку	С мячом 1. Основная стойка, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; вернуться в и. п То же левой рукой (5–7 раз). 2. Стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Наклон к правой ноге;	С обручем 1. Основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. Обруч вперед; обруч вверх, вертикально; обруч вперед; и. п. 2. Стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. Поворот туловища вправо, руки прямые; и.	здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). Создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту,

	То же влево. 3. Основная стойка, руки вниз. Руки в стороны; мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; опустить ногу, руки в стороны; и. п .То же левой ногой. 4. Стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; выпрямиться, руки в стороны; и.п. То же левой ногой. 5. Основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной. 6. Стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны; руки за голову; руки в стороны; и. п.	вверх; палка горизонтально; и. п. 2. Основная стойка палка вниз хватом сверху. Шаг правой ногой вправо, палку вверх; и. п. То же влево. 3. Основная стойка, палка на грудь, локти согнуты. Присесть, палку вынести вперед; и. п. 4. Ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; Поворот туловища вправо; и. п. То же влево. 5. Основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. Мах правой ногой вперед; мах правой ногой назад; мах вперед; и. п. То же левой ногой. 6. Основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1–4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2–3 раза.	прокатить мяч вокруг ноги; выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к левой ноге. 3. Основная стойка, мяч в правой руке. Присесть, руки прямые, вперед, мяч передать в левую руку; вернуться в и. п., мяч в левой руке (5–6 раз). 4. Стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вокруг себя вправо, следя за ним и перехватывая его левой рукой; 5–8 — то же влево. (6 раз). 5. Лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять вверх правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3– вернуться в и. п. То же к левой ноге (5–6 раз). 6. Основная стойка, мяч в правой руке. Руки в стороны, правую (левую) ногу отвести назад на носок; и. п. (5–6 раз).	п. То же влево (6 раз). 3. Стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. Поднять обруч вверх; наклон вправо, руки прямые; выпрямиться, обруч вверх; и. п. То же влево (8 раз). 4. Основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. Присесть, взять обруч с боков; выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; присесть, положить обруч; выпрямиться, и.п. (5–6 раз). 5. Сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. Наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; вернуться в и. п. (6 раз). 6. Основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3–4 раза).	отзывчивость, терпение, дружелюбие). Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками.

Основные	1. Ходьба по	1. Прыжки со скамейки	1. Метание мяча в	1. Ползание —	

виды движений	гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4–5 штук); повторить 2–3 раза. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ — от груди).	на полусогнутые ноги (8–10 раз). 2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10–12 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 4. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).	горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4–5 раз). 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3–4 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2–3 раза).	пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2–3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмети пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4–5 раз).	
Подвижные игры	«Не попадись», «Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»,	«Удочка»	«Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному.	«Летает - не летает», «Затейники»	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Ноябрь					

Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо и налево ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем	Проводить комплекс закаливающих процедур

шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Не оставайся на полу», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.		(воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических
Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	

Общеразвивающие упражнения	С мячом 1. Основная стойка, мяч в правой руке. Руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; и. п. То же левой рукой. 2. Стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги; руки в стороны, выпрямиться; наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; и. п. 3. Стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, мяч вперед, передать в левую руку; и. п. 4. Из стойки в упоре на коленях сесть на	Без предметов 1. Основная стойка руки на пояс. Руки в стороны; руки за голову; руки в стороны; и. п. 2. Стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, руки в стороны; и.п. То же влево. 3. Основная стойка руки за голову. Присесть, руки вперед; и. п. 4. Сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны; наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, руки в стороны; и. п. 5. Лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1–8 — имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза. 6. Основная стойка руки на пояс. Прыжком ноги	С мячом 1. Основная стойка мяч на грудь, руки согнуты. Мяч вверх; мяч за голову; мяч вверх; и.п. 2. Стойка ноги врозь, мяч вниз. Мяч вперед; поворот туловища вправо, руки прямые; прямо, мяч вперед; и. п. То же влево. 3. Стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Наклон вперед, вниз; и.п. 4. Основная стойка мяч вниз. Присесть, мяч вперед; исходное положение. 5. Основная стойка руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.	На скамейке 1. Сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. Руки в стороны; руки вверх; руки в стороны; и. п. 2. Сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. Руки в стороны; наклон вправо, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, и. п. То же влево. 3. Стойка перед скамейкой, руки произвольно. Шаг правой ногой на скамейку; шаг левой ногой на скамейку. Шаг правой ногой со скамейки; шаг левой ногой со скамейки. 4. Сесть спиной к скамейке, руки хватом	упражнений и игр. Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений. Формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с

	пятки, мяч в правой руке. Наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой); и. п. То же влево. 5. Лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; и. п. То же другой ногой. 6. Основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшими паузами.	врозь; прыжком ноги вместе. На счет 1–8 — прыжки, затем пауза и снова прыжки. Выполняется под счет воспитателя. .		сверху за края скамейки. Поднять прямые ноги вперед-вверх; и. п. 5. Стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1–8 — прыжки вдоль скамейки, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2–3 раза.	высоким подниманием коленей, бега врассыпную. *О*риентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3–4 метра). Повторить два раза. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах,	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4–5 метров. Повторить 2–3 раза. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2–3 раза. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4–5 метров), повторить 2–3 раза.	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2–3 раза. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2–3 раза. 4. Ходьба на носках, руки за головой,	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5–6 раз.2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2–3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2–3 раза. 4. Ходьба между предметами на носках, руки за головой	закаливания и занятий физической культурой. Вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

	расстояние между ними 2–2,5 м.		между набивными мячами, 2–3 раза.		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Подвижные игры	«Пожарные на учении», «Мышеловка»	«Не оставайся на полу», «Ловишки с ленточками»	«Удочка»	«Пожарные на учении», «Удочка», «Ловишки – перебежки»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи», «Угадай по голосу»	«Затейники», по выбору детей.	«Летает – не летает»	«У кого мяч?».	
Декабрь					
Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляетактивность при участии в подвижных играх «Кто скорее до флажка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.					Проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног); формировать гигиенические навыки (предметы санитарной гигиены). Побуждать детей к самооценке и оценке
Вводная	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании.				
Общеразвива-	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов	

ющие упражнения	1. Стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. Обруч вперед; обруч назад; обруч вперед, с	1. Основная стойка, флажки вниз. Флажки вперед, вверх, в стороны и вернуться в и.п. 2. Основная стойка,	1. Основная стойка, руки на пояс. Руки в стороны, поднимаясь на носки руки через стороны вверх.	1. Основная стойка, руки согнуты к плечам. Круговые движения вперед, пауза, на счет 5-8 круговые движения	действий и поведения сверстников во время проведения игр.

	одновременной передачей его в левую руку. То же левой рукой. 2. Основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков. Присесть, обруч вынести вперед. 3. Стойка ноги врозь, обруч вниз. Поднять мяч вверх; наклон вправо; выпрямиться, обруч вверх; и. п. То же влево. 4. Сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться ободом пола (подальше). 5. Основная стойка, обруч на полу. На счет воспитателя 1–7 — прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч. Повторить 2–3 раза. 6. Основная стойка, обруч вниз. Обруч вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок; вернуться в и. п. То же левой ногой.	флажки вниз. Шаг правой ногой вправо. Флажки в стороны. Вернуться в и.п. Тоже влево. 3. Сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног. Вернуться в и.п. То же влево. 4. Стойка в упоре на коленях, флажки у груди. Поворот вправо, флажки в стороны. И.п. Тоже влево. 5. Основная стойка флажки вниз. Присесть, флажки вперед, и.п. 6. Основная стойка флажки вниз. Прыжком ноги врозь, флажки в стороны. Прыжком ноги вместе, и.п.	Опуститься на всю ступню руки в стороны, и.п. 2. Основная стойка, руки на пояс. Присесть, руки вперед. Вернуться в и.п. 3. Стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх. Выпрямиться, руки в стороны, и.п. То же влево. 4. Стойка в упоре на коленях, руки с опорой на пол. Правую ногу отвести назад, вверх. Вернуться в и.п. Тоже левой ногой. 5. Лежа на животе руки прямые. Прогнуться, руки вверх, и.п. 6. Основная стойка руки на пояс. Мах правой ногой вперед, вверх. И.п., тоже левой ногой.	назад. 2. Стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. Поворот туловища вправо, руки в стороны. Вернуться в и.п. Тоже влево. 3. Основная стойка, руки на пояс. Руки в стороны, согнуть правую ногу, положить обе кисти рук. Опустить ногу, руки в стороны. И.п., то же влево. 4. Стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны. Вернуться в и.п. 5. Сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади. Поднять ноги вперед-вверх, вернуться в и.п. 6. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях, вернуться в и.п. 7. Основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте.	Следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада). Развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. Поощрять речевую активность детей в процессе

					двигательной

					деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. Вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2–3 раза. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10–12 раз.	1. Ползание на четвереньках, между предметами и по прямой. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. прокатывание набивного мяча.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки 2-3 раза. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны 2-3 раза. 3. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, с расстояния 2,5 м.	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек 2-3 раза. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами с зажатым мешочком между ног.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Подвижные игры	«Ловишки с ленточками», «Мороз Красный нос»	«Не оставайся на полу», «Мороз Красный нос»	«Зайцы и охотники»	«Хитрая лиса», «Мы веселые ребята»	

Малоподвижные игры	«Сделай фигуру».	«У кого мяч», «Найди предмет»	«Летает – не летает»	«Съедобное-несъедобное»	

Январь	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползанье, прыжки, бросание, мета-ние); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Медведь и пчелы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики.	Проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.				гигиенические навыки: приучать

Общеразвивающие упражнения	С кубиком 1. Основная стойка, кубик в правой руке. Руки в стороны; руки вверх, переложить кубик в левую руку; руки в стороны; и. п. 2. Стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Руки в стороны; наклон вперед, положить кубик на пол (между ступнями); выпрямиться, руки на пояс; наклониться,	Со шнуром 1. Основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками вниз. Веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; вернуться в и. п. То же левой ногой. 2. Стойка ноги врозь, веревка в обеих руках вниз. Поднять веревку вверх; наклон вниз, коснуться пола; выпрямиться, поднять веревку вверх; вернуться в и. п. Повторить 6–8 раз.	На скамейке 1. Сидя на скамейке верхом, руки на пояс. Руки в стороны; руки за голову; руки в стороны; и. п. 2. Сидя верхом на скамейке, руки за голову. Руки в стороны; наклон вправо, коснуться правой рукой пола; выпрямиться, руки в стороны; и.п. 3. Сидя верхом на скамейке, руки на пояс. Руки в стороны; поворот вправо; выпрямиться,	С обручем 1. Основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками. Обруч вперед; обруч вверх; обруч вперед; и. п. 2. Стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вправо; выпрямиться, обруч вверх; и. п. То же влево. 3. Основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. Присесть, обруч вынести вперед; и. п.	детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр. Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных

	взять кубик, вернуться в и. п. То же левой рукой. 3. Стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; вернуться в и.п, переложить кубик в левую руку. То же влево. 4. Лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. Поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; вернуться в и.п. 5. Основная стойка, кубик в правой руке. Присесть, кубик вынести вперед; вернуться в и.п. 6. Основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика вправо и влево.	3. Основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. Присесть, веревку вынести вперед; и. п. 4. Стойка в упоре на коленях, веревка хватом сверху вниз. Поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; и. п. То же влево. 5. И. п. — лежа на 5. Лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. Веревку вверх-вперед; и. п. 6. Стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, в чередовании с небольшой паузой.	руки в стороны; и. п. То же влево. 4. Стоя лицом к скамейке. Шаг на скамейку правой ногой; шаг на скамейку левой ногой; шаг со скамейки правой ногой; шаг со скамейки левой ногой. 5. Стоя правым боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки вдоль скамейки на двух ногах на счет 1–8, поворот кругом и снова прыжки. Счет ведет воспитатель.	4. Сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью. Наклон к правой ноге; и. п. То же к левой ноге. 5. Лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен; и. п. 6. Стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах.	упражнений. Формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время ходьбы по наклонной доске и подвижной игры. Развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

Основные виды движений	1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6–8 раз.	1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным	Вводить элементы ритмической гимнастики;

	(высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге и на двух ногах между кубиками (расстояние 5 м) 2–3 раза. 3. Метание — броски мяча в шеренгах. 4. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10–15 раз.	2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх. 4. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.	груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.	способом, затем спуск, не пропуская реек (2–3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). 4. Ведение мяча в прямом направлении.	проводить игры и упражнения под музыку.
Подвижные игры	«Медведи и пчелы», «Ловишки парами»	«Совушка»	«Не оставайся на полу», «Мороз Красный но»	«Хитрая лиса»	
Малоподвижные игры	По выбору детей.	«Найдем зайца»	«Кто тише?», по выбору детей.	«Вершки и корешки»	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Февраль					
Вводная					

Общеразвива-ющие упражнения					

Основные виды движений					

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Февраль					
Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, мета-ние); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики.					Проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой
Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.				

Общеразвива-ющие упражнения	С палкой 1. Основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. Палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; вернуться в и.п. То же левой ногой. 2. Основная стойка, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед, руки прямые; и. п. 3. Стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват	С мячом 1. Основная стойка, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; вернуться в и.п. 2. Стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя вправо; перекатить мяч влево. 3. Сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к	1. Сидя на скамейке верхом, руки на пояс. Руки в стороны; руки за голову; руки в стороны; и. п. 2. Сидя верхом на скамейке, руки за голову. Руки в стороны; наклон вправо, коснуться правой рукой пола; выпрямиться, руки в стороны; и.п. 3. Сидя верхом на скамейке, руки на пояс. Руки в стороны; поворот	Без предметов 1. Основная стойка, руки на пояс. Руки в стороны, поднимаясь на носки руки через стороны вверх. Опуститься на всю ступню руки в стороны, и.п. 2. Основная стойка, руки на пояс. Присесть, руки вперед. Вернуться в и.п. 3. Стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх.	после окончания физических упражнений и игр. Побуждать детей к самооценке и оценке действий. Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений. Формировать навыки безопасного

	сверху; поворот туловища вправо; и. п. То же влево. 4. Сидя, ноги врозь, палка на бедрах. Палку вверх; наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; выпрямиться, палку вверх; и.п. То же к левой ноге. 5. Основная стойка палка вниз. Шаг вправо, палку вверх; и. п. То же влево. 6. Основная стойка, палка на плечах хват сверху. Прыжком ноги врозь; прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя 1–8. Повторить 2–3 раза.	другой; и.п. 4. Основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. Присесть, мяч вперед; и.п. 5. Ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 6.Основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах в разные стороны.	вправо; выпрямиться, руки в стороны; и. п. То же влево. 4. Стоя лицом к скамейке. Шаг на скамейку правой ногой; шаг на скамейку левой ногой; шаг со скамейки правой ногой; шаг со скамейки левой ногой. 5. Стоя правым боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки вдоль скамейки на двух ногах на счет 1–8, поворот кругом и снова прыжки. Счет ведет воспитатель.	Выпрямиться, руки в стороны, и.п. То же влево. 4. Стойка в упоре на коленях, руки с опорой на пол. Правую ногу отвести назад, вверх. Вернуться в и.п. Тоже левой ногой. 5. Лежа на животе руки прямые. Прогнуться, руки вверх, и.п.	поведения в спортивном зале и во время ходьбы по наклонной доске, подвижной игры. Развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и

Основные виды движений	1. Ходьба и бег по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2–3 раза). 2. Прыжки через бруски (6–8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2–	1. Прыжки в длину сместа 10 раз. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 4. Перебрасывание	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м.. 2. Подлезание под шнур высотой 40 см. 3. перешагивание через шнур, высота 40 см. 4. ползание по	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по 4 рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической	занятий физической культурой. Вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку

	3 раза). 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5–6 раз).	мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах.	гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	скамейке, руки на пояс, приставным шагом. 3. прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 4. Отбивание мяча в ходьбе.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Подвижные игры	«Охотники и зайцы», «Мороз Красный нос»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка», «Ловишки»	«Гуси - лебеди», «Ловишки - перебежки»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Найди следы зайцев»	Ходьба в колонне по одному.	По выбору детей	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Март					Проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). Создать
Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, ходьба с перешагиванием, через набивные мячи, перебрасывание мячей); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Пожарные на учении», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики.					
Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег				

	с поворотом в другую сторону; бег врассыпную.	педагогическую

Общеразвивающие упражнения	С мячом 1. Основная, стойка мяч в правой руке. Руки в стороны; руки вверх, переложить мяч в левую руку; руки в стороны; и. п. 2. Стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Наклон к правой ноге; прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; и. п. 3. Стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. Садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; вернуться в и. п. То же влево. 4. Сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх-вперед, стараясь не уронить мяч; вернуться в и. п. 5. Основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.	Без предметов 1. Основная стойка, руки согнуты перед грудью. Три рывка руками в стороны; и. п. 2. Стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклон вправо; выпрямиться; наклон влево; и. п. 3. Лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. Поднять таз, прогнуться; и. п. 4. Сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; руки в стороны; наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и. п. То же к левой ноге. 5. Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков.	С кубиком 1. Стойка ноги врозь, кубик в правой руке. Руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; и. п. 2. Стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. Кубик вверх; наклон вперед, положить кубик на пол; выпрямиться, руки на пояс; наклон вперед, взять кубик, вернуться в и. п. 3. Стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног; выпрямиться, руки на пояс; поворот вправо, взять кубик; и. п. 4. Сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сзади. поднять прямые ноги вверх; и. п. 5. Основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубика, 2–3 раза.	С обручем 1. Основная стойка внутри обруча. Присесть; взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; присесть, положить обруч на пол; и. п. 2. Стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков; поворот туловища вправо; и.п. То же влево. 3. Основная стойка обруч вертикально на полу, хват руками сверху. Опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад-вверх; вернуться в и. п. 4. Стойка ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в согнутых руках перед грудью. Присесть, обруч вынести вперед; вернуться в и. п. 5. Стоя в обруче, руки произвольно. Прыжок из обруча, поворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько	ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, при перебрасывании мячей. Развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине,

				раз подряд.	расположению в

					пространстве во время ходьбы в колонне по одному. Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. Вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.
Основные виды движений	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2–3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами.	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5–6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»), 2–3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2–3 раза.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4–6 раз. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 3. Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Подвижные игры	«Пожарные на учении», «Мяч водящему», «Горелки»	«Медведи и пчелы», «карусель»	«Стоп», «Удочка»	«Не оставайся на полу», «Удочка»	
Малоподвижные игры	«Летает – не летает».	«Вершки и корешки»	«Угадай по голосу»	«Летает – не летает».	

Апрель

Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Медведь и пчелы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики.		Проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение
Вводная	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30–40 см один от другого); бег врассыпную.	

Общеразвивающие упражнения	С палкой 1. Основная стойка, палка вниз. Палка вверх; опустить за голову; палка вверх; и. п. 2. Стойка ноги врозь, палка на грудь. Палка вверх; наклон вправо; выпрямиться, палка вверх; и. п. То же влево. 3. Основная стойка палка вниз. Присесть, палка вперед; и. п. 4. Стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. Палка вверх; наклон вперед, коснуться пола; выпрямиться, палка вверх; и. п. 5. Основная стойка, палка вниз.	Со скакалкой 1. Основная стойка, скакалка вниз, сложенная вдвое. Правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; вернуться в и. п. То же левой ногой. 2. Стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. Скакалка вверх; наклон вправо; выпрямиться, скакалка вверх; вернуться в и. п. 3. Сидя, ноги врозь, скакалка на грудь; Скакалку вверх; наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, скакалку вверх; вернуться в и. п.	С мячом 1. Стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Руки в стороны; руки вперед, переложить мяч в левую руку; руки в стороны; и. п. То же левой рукой, и так поочередно. 2. Стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Наклон вперед, положить мяч на пол между ног; выпрямиться, руки на пояс; наклон вперед, взять мяч левой рукой; выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой. 3. Стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вокруг себя; взять мяч	Без предметов 1.Основная стойка, руки вдоль туловища. Руки в стороны; руки к плечам; руки в стороны; и.п. 2. Основная стойка, руки на пояс. Шаг правой ногой вправо; наклон вправо; выпрямиться; и. п. 3. Стойка ноги врозь, руки за головой. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; руки в стороны; и.п. 4. Лежа на животе, руки согнуты перед собой. Правую ногу назад-вверх; и. п. То же левой ногой. 5. Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–4 —	солнце, воздух). Создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по

	Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя. 6. Основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. Правую ногу в сторону на носок, палка вверх; и.п. То же влево.	4. Стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. Сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; вернуться в и. п. 5. Лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; вернуться в и. п. 6. Основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом.	левой рукой. То же левой рукой. 4. Стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; Присесть, мяч вперед, руки прямые. вернуться в и. п. 5. Стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Руки в стороны; переложить мяч за спиной в левую руку; руки в стороны; вернуться в и. п., мяч в левой руке. 6. Основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет воспитателя 1–8 — ноги врозь, ноги скрестно; 2–3 раза.	попеременные вращения согнутыми ногами, пауза и повторить 2–3 раза. 6. Основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно.	гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбе и бегу по кругу. Развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве. Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической

Основные виды движений	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2–3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10–	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5–6 раз). 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2–3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8–10 м). 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом,	Вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

	15 раз.		через предметы (кубики, набивные мячи).	руки на пояс	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Подвижные игры	«Медведь и пчелы», «Совушка»	«Стой», «Кто быстрее до флажка»	«Удочка», «Карусель»	«Горелки», «С кочки на кочку»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Кто ушел?»	По выбору детей.	«Угадай чей голосок?»	

Продолжение табл.

Май					
1	2	3	4	5	6
Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, прыжки, перебрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Караси и щуки», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики					Проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). Создать педагогическую ситуацию, при
Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов 1. Основная стойка, руки вдоль туловища. Руки в стороны; руки к плечам; руки в	С флажками 1. Основная стойка, флажки вниз. Флажки в стороны; флажки	С мячом 1. Стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Прогнуться,	С обручем 1. Основная стойка, обруч в правой руке. Обруч вперед; обруч назад; обруч вперед; и.	

	стороны; вернуться в	вверх; флажки в	поднимаясь на	п.	которой дети могут проявить свои

	и. п. 2. Стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. Глубокий присед, опираясь ладонями на колени; вернуться в и. п. 3. Стойка ноги на ширине плеч. Руки в стороны; наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; руки в стороны; вернуться в и. п. То же влево. 4. Стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. Выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; вернуться в и. п. 5. Основная стойка, руки вниз. Руки в стороны; мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; руки в стороны; и. п. То же левой ногой. 6. Основная стойка, руки на пояс. На счет	стороны; и. п. 2. Стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, флажки вперед; и. п. 3. Стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. Поворот вправо, флажки вправо; и. п. То же влево. 4. Сидя, ноги врозь, флажки у плеч. Наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; и.п. 5. Основная стойка, флажки вниз. Прыжком ноги врозь, флажки в стороны; прыжком вернуться в и. п. 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. 6. Основная стойка	носки, руки через стороны вверх; переложить мяч в левую руку, вернуться в и. п. 2. Стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Руки в стороны; наклон вперед, переложить мяч подколеном левой ноги в правую руку; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и. п. То же другой ногой. 3. Стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; поймать мяч; и. п. То же влево. 4. Ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь,	2. Основная стойка, обруч хватом с боков на грудь. Присесть, обруч вынести вперед; вернуться в и.п. 3. Основная стойка, обруч вертикально над головой. Шаг правой ногой вправо; наклон вправо; выпрямиться; и. п. То же влево. 4. Стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. Поворот туловища вправо; вернуться в и. п. То же влево. 5. Лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. Прогнуться, обруч вперед-вверх; вернуться в и. п. 6. Стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1–7— прыжки в обруче, на счет 8 — прыжок из обруча.	нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча. Развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному. Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу

	1–8 прыжки на двух	флажки вниз. Шаг правой ногой	поймать мяч двумя руками. Выполнение		закаливания и занятий физической

	ногах под счет воспитателя; 3–4 раза.	вправо, флажки в стороны; и.п. То же левой ногой.	в произвольном темпе. 5. Основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1–3, на счет 4 подпрыгнуть повыше; в чередовании с небольшими паузами. 6. Основная стойка, мяч в правой руке. Правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх; вернуться в и. п. То же левой ногой.		культурой. Вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Основные виды движений	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2–3 раза).	1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8–10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза.	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10–15 раз). 2. Лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5–6 раз). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2–3 раза). 2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями	

	3. Броски мяча (диаметр 8–10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.		присесть, встать и пройти дальше.	(2–3 раза).	
Подвижные игры	«Мышеловка», «Гуси-лебеди»	«Не оставайся на полу», «Совушка»	«Караси и щука», «Не оставайся на полу»	«Мышеловка», «Гуси-лебеди»	
Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	«Найди и промолчи»	По выбору детей	«Что изменилось?»	

Продолжение табл.

Июнь					
Вводная	Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры, разложенные на расстоянии одного шага ребенка. Воспитатель напоминает, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой, сохраняя координацию движений. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.				
1		2	3	4	5

Общеразвивающие упражнения	С кеглями 1. Основная стойка, кегли в обеих руках. Кегли в стороны; кегли вверх; кегли в стороны; и. п. 2. Стойка ноги на ширине плеч, кегли вниз. Кегли в стороны; наклон вниз-вперед, поставить кегли; выпрямиться; наклон вперед, взять кегли, вернуться в и. п. 3. Стойка в упоре на коленях, кегли в обеих	С мячом 1. Основная стойка, мяч в правой руке. Руки в стороны; рука вверх, передать мяч в другую руку; руки в стороны; и. п. 2. Стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, передать мяч в другую руку за коленом левой ноги; выпрямиться. То же левой рукой. 3. Основная стойка, мяч в	С палкой 1. Основная стойка, рейка вниз. Рейка на грудь; рейка вверх, правую ногу назад на носок, рейка на грудь, правую ногу приставить; и. п. 2. Основная стойка, рейка вниз. Присесть, рейка вперед; вернуться в и. п. 3. Основная стойка, рейка на грудь. Поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться колена рейкой; вернуться в и. п. То же левой ногой.	Со скакалкой 1. Основная стойка, скакалка сложена вдвое вниз. Выпад правой ногой вправо, скакалка вверх; вернуться в и. п. То же влево. 2. Основная стойка, скакалка вниз. Скакалка вперед; скакалка вверх; скакалка вперед; вернуться в и. п. (6–7 раз). 3. Стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз.

	руках. Поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; поворот вправо, взять кеглю; то же влево. 4. Основная стойка, кегли вниз. Присесть, кегли вынести вперед; вернуться в и. п. 5. Основная стойка, кегли на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кеглей в обе стороны. 6. Основная стойка, кегли вниз. Правую ногу назад на носок, кегли в стороны; и. п. То же влево.	обеих руках. Присесть, мяч вперед; вернуться в и. п. 4. Стойка на коленях, сидя на пятках. Прокатить мяч по прямой вправо от себя; прокатить мяч обратно в и. п. 5. Основная стойка, мяч в правой руке. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя на 1–8, небольшая пауза, повторить (3 раза). 6. Основная стойка, мяч в правой руке. Правую ногу назад на носок, мяч передать в левую руку; приставить ногу в и. п. То же левой ногой.	4. Стойка ноги на ширине плеч, рейка вниз. Рейка вверх; наклон вперед-вниз; выпрямиться, рейка вверх; вернуться в и. п. 5. Основная стойка в затылок друг другу, на расстоянии двух шагов, рейка хватом правой рукой вниз. Рейка в сторону; рейку вверх, передать в левую руку; рейка в сторону; опустить рейку вниз. 6. Основная стойка, рейка на полу, руки произвольно. Прыжки через рейку на двух ногах, с поворотом на 180 градусов. Выполняется под счет воспитателя.	Скакалка вверх; поворот вправо; выпрямиться; и. п. То же влево. 4. Сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. Скакалка вверх; наклон вперед, коснуться пола; выпрямиться, скакалка вверх; и. п. (6 раз). 5. Лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, скакалку вперед-вверх; вернуться в и. п. 6. Основная стойка перед скакалкой, руки произвольно. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку с поворотом на 180 градусов (8–10 раз).

Основные виды движений	1. Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют. Страховка обязательна. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, с мешочком, зажатым между колен — «Пингвины» (дистанция 5 м), 2–3 раза.	1. Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги». 2. Метание мешочков (малых мячей) на дальность. 3. Лазанье под шнур в группировке. 4. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (до предмета), 3–4 раза.	1. Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля мяча двумя руками (8–10 раз). 2. Равновесие — ходьба на носках между шнурами (ширина — 15 см), руки за головой. 3. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом (по выбору детей, индивидуально), 2–3 раза. 4. Прокатывание набивных мячей (большой диаметр),	1. Лазанье по гимнастической скамейке, переход на другой пролет и спуск вниз (2–3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза). 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 10 м), повторить 2–3 раза.

			расстояние между детьми 4 м, 6–8 раз.	4. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; спуск, не пропуская реек (2–3 раза).
Подвижные игры	«Пятнашки», «Бездомный заяц»	«Мы веселые ребята», «Не оставайся на земле»	«Удочка», Караси и щука»	«Не оставайся на земле», «Карусель»
Малоподвижные игры	«Затейники»	По выбору детей	«Кто ушел?»	Ходьба в колонне по одному.

Продолжение табл.

Июль				
Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег по кругу, по сигналу воспитателя изменить направление движения и продолжить ходьбу и бег; ходьба и бег врассыпную.			
1	2	3	4	5

Общеразвивающие упражнения	Без предметов 1. Основная стойка, руки на пояс. Руки в стороны; руки за голову; руки в стороны; и. п. 2. Стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклон вправо; выпрямиться; и. п. То же влево. 3. Сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться пола; выпрямиться, руки в стороны; и. п. 4. Стойка в упоре на коленях, руки на пояс. Правую ногу в сторону, руки в стороны; и. п. То	С кубиками 1. Основная стойка, кубики в обеих руках. Кубики в стороны; кубики вверх, стукнуть друг о друга; кубики в стороны; вернуться в и. п. 2. Стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз; Поворот вправо, руки в стороны; и. п. То же влево. 3. Основная стойка, кубики у плеч. Присесть, кубики вперед; и. п. 4. Стойка ноги на ширине плеч, кубики у плеч. Наклон вперед, положить кубики у носков	С обручем 1. Основная стойка, обруч хватом с боков на грудь. Обруч вперед, руки прямые; и. п. 2. Стойка ноги на ширине, обруч вниз; Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом пола; выпрямиться, обруч вверх; и.п. 3. Стойка ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков у груди. Присесть, вынести обруч вперед; вернуться в и. п. 4. Основная стойка, обруч на полу хватом рук сверху. Опираясь на	Без предметов 1. Стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. Руки в стороны; руки вверх, поднимаясь на носки; руки в стороны; вернуться в и. п. 2. Стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. Поворот туловища вправо, руки в стороны; вернуться в и. п. То же влево. 3. Стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков

	же влево. 5. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх; опустить, вернуться в и.п. 6. Основная стойка, руки на пояс. Прыжком ноги врозь; прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8, затем пауза и повторение прыжков.	ног; выпрямиться, руки на пояс; наклон вперед, взять кубики; и. п. 5. Основная стойка, кубики на полу, у ног. Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге попеременно вокруг кубиков на счет 1–8, небольшая пауза и повторение прыжков. 6. Основная стойка, кубики в обеих руках. Правую ногу назад на носок, кубики вверх; и.п.	обруч, отвести назад-вверх правую ногу; и. п. То же левой ногой. 5.Стоя в обруче. Присесть, взять обруч с боков, выпрямиться; вернуться в и. п. 6. Основная стойка, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча.	ног; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и. п. 4. Основная стойка руки на пояс. Присесть, руки вынести вперед; вернуться в и. п. 5. Основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. Правую ногу в сторону, руки в стороны; правую руку вниз, левую вверх; руки в стороны; приставить правую ногу, вернуться в и. п. То же влево.
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонному бревну, руки свободно балансируют (2–3 раза). 2. Прыжки в высоту с разбега (5–6 раз). 3. Перебрасывание мячей друг другу (10–12 раз).	1. Прыжок в длину с разбега (5–6 раз). 2. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши (10–12 раз). 3. Пролезание в обруч (под дугу) боком в группировке (5–6 раз).	1. Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу (5–6 раз). 2. Равновесие — ходьба по наклонному бревну (2–3 раза). 3. Прыжки между набивными мячами.	1. Лазанье на гимнастическую стенку, переход на другой пролет и спуск вниз, не пропуская реек 2 раза. 2. Ходьба по бревну, свободно балансируя руками 2 раза. 3. Прыжки через короткую скакалку.
Подвижные игры	«Пожарные на учении», «Совушка»	«Караси и щука». «Ловишки»	«Мышеловка», «Совушка»	«Ловишки - перебежки», «Бездомный заяц»
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Съедобное - несъедобное»	Ходьба в колонне по одному.	По выбору детей

Окончание табл.

Август

Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба между

	предметами, бег между предметами.			
1	2	3	4	5

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С обручем	С флажками
	1. Основная стойка, руки вниз. Руки в стороны; руки за голову; руки в стороны; вернуться в и. п. 2. Стойка ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны; наклон вперед, к правой ноге; выпрямиться, руки в стороны; и. п. 3. Стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, правую руку в сторону; вернуться в и. п. То же влево. 4. Основная стойка, руки на пояс; присесть, руки вперед; вернуться в и. п. 5. Основная стойка, руки произвольно. На счет 1–8 — прыжки на двух ногах, с небольшой паузой и снова прыжки (2–3 раза). 6. Основная стойка, руки за головой. Правая нога в сторону на носок, руки в стороны; и. п. То же левой ногой.	1. Основная стойка, мяч в обеих руках. Поднимаясь на носки, руки вверх; 4 — вернуться в и. п. 2. Стойка ноги врозь. Руки в стороны; наклон вперед, передать мяч за коленом левой ноги; руки в стороны; и. п. То же за правой ногой. 3. Стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его двумя руками; и. п. То же влево. 4. Ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Присесть, ударить мячом о пол, поймать его. 5. Стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх и поймать его после отскока от земли. 6. Основная стойка мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, с поворотом вокруг.	1. Стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. Обруч вперед; обруч назад; обруч вперед, с одновременной передачей его в левую руку. То же левой рукой. 2. Основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков. Присесть, обруч вынести вперед. 3. Стойка ноги врозь, обруч вниз. Поднять мяч вверх; наклон вправо; выпрямиться, обруч вверх; и. п. То же влево. 4. Сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться ободом пола (подальше). 5. Основная стойка, обруч на полу. На счет воспитателя 1–7 — прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч. Повторить 2–3 раза. 6. Основная стойка, обруч вниз. Обруч вверх,	1. Основная стойка, флажки вниз. Флажки вперед, вверх, в стороны и вернуться в и.п. 2. Основная стойка, флажки вниз. Шаг правой ногой вправо. Флажки в стороны. Вернуться в и.п. Тоже влево. 3. Сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног. Вернуться в и.п. То же влево. 4. Стойка в упоре на коленях, флажки у груди. Поворот вправо, флажки в стороны. И.п. Тоже влево. 5. Основная стойка флажки вниз. Присесть, флажки вперед, и.п. 6. Основная стойка флажки вниз. Прыжком ноги врозь, флажки в стороны. Прыжком ноги вместе, и.п.

			прогнуться, правую ногу назад на носок; вернуться в и. п. То же левой ногой.	
Основные виды движений	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс (2–3 раза). 2. Прыжки через бруски на двух ногах (2–3 раза). 3. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе. 4. . Переброска мячей (большой диаметр) друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы, дистанция между детьми 3 м.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях — «по-медвежьи». 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2–3 раза). 3. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой (10–12 раз).	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.	1. Пролезание в обруч правым и левым боком (у каждого свой обруч). 2. Ходьба по бревну прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой 2-3 раза. 3. Прыжки в длину с разбега 5-6 раз.
Подвижные игры	«Хитрая лиса», «Мышеловка»	«Гуси-лебеди», «Не оставайся на земле»	«Карусель», «Горелки»	«Охотники и зайцы»
Малоподвижные игры	«Затейники»	По выбору детей	«Затейники»	«Фигуры»

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

подготовительная к школе группа

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
Сентябрь	**Занятия 1–2**	**Занятия 3–4**	**Занятия 5–6**	**Занятия 7–8**
	Задачи			
	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; – в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; – в сохранении равновесия на повышенной опоре. Р а з в и в а т ь точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. П о в т о р и т ь упражнения: – на перебрасывание мяча и подлезании под шнур; – в перелезании через скамейку; – прыжки на двух ногах;			
	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)			
	Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м) *(физическая культура)*; переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Сентябрь	анализируют их *(социализация, коммуникация)*			
	Виды детской деятельности			
	1-я часть **Вводная**	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три		
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов 1. Поднятия рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке. 2. Приседания, разводя колени в разные стороны, с вытянутыми руками. 3. Наклоны вперед-вниз, касаясь пальцами носков ног 4. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд).	С флажками 1. Поднятия рук с флажками вверх, вперед, в стороны. 2. Повороты вправо-влево, флажки в стороны, руки прямые. 3. Наклоны вперед, флажки оставить у носков ног, выпрямиться и вернуться за флажками. 4. Лежа на спине, поднимать согнутые ноги в коленях, касаясь флажками колен. 5. Прыжки ноги врозь, флажки в стороны (10-12 раз). Между сериями прыжков небольшие паузы	С малыми мячами 1. Поднятия рук с мячами вверх, вперед, в стороны. 2. Приседания, мяч переложить в другую руку, руки вытянуты вперед. 3. Стоя на коленях, прокатить мяч вправо-влево вокруг туловища. 4. Лежа на спине, поднять прямые ноги вверх и коснуться носков ног мячом. 5. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков), небольшие паузы между прыжками.	С палками 1. Поднятия рук с палкой вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок. 2. Пружинистые приседания, разводя колени в стороны, палка у груди. 3. Стоя на коленях, повороты туловища вправо-влево, палка в вытянутых вперед руках. 4. Лежа на спине, поднять ноги , палка за головой. 5. Прыжки ноги врозь, палка за головой (20 прыжков), в чередовании с ходьбой на месте.

	2-я часть **Основные движения**	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета, подвешенного на высоту	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя	1. Ползание на ладонях и коленях по гимнастической скамейке

		носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м) 4. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 шт., расстояние между мячами 4 см.)	поднятой руки ребенка. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Перебрасывание мячей через шнур друг другу двумя руками из-за головы и снизу (расстояние – 4 м). 4. Упражнение в ползании «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах между предметами (положение в одну линию, расстояние между предметами 0,5 м., дистанция 7 м.)	руками. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 3. Ползание на ладонях и ступнях по гимнастической скамейке. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине скамейки – и ходьба до конца снаряда. 5. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом на середине скамейки – и ходьба до конца снаряда.	колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и хлопком на середине скамейки – и ходьба до конца снаряда. 3.Прыжки из обруча в обруч (10 плоских обручей в шахматном порядке). 4. Лазанье в обруч правым и левым боком. 5. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние 0,5 м.)

Продолжение табл.

1	2		3	4	5
	3-я часть **Подвижные игры**	«Ловишки», «Пингвины», «Догони свою пару»	«Не оставайся на полу», «Летает – не летает»	«Удочка», «Летает – не летает», «Совушка»	*Игровые упражнения:* 1. «Прыжки по кругу» 2. «Проводи мяч». 3. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды). П/И «Не попадись»
	Занятия 1–2		**Занятия 3–4**	**Занятия 5–6**	**Занятия 7–8**
	Задачи				

Октябрь	У ч и т ь : – выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. З а к р е п л я т ь : – навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.

	У п р а ж н я т ь : – в сохранении равновесия; – прыжках; – бросании мяча; – приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; – переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Р а з в и в а т ь координацию движений

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Октябрь	**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)**			
	Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках *(физическая культура)*; выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта *(музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация)*			
	Виды детской деятельности			
	1-я ч а с т ь **Вводная**	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал, сохраняя дистанцию; ходьба и бег между линиями, врассыпную по всему залу. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Перестроение в три колонны.		

	Общеразвивающие упражнения	Без предметов 1. Поднятия рук вверх из положения руки за голову. 2. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки	С обручем 1. обруч вертикально, хват с боков. Отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;— то же влево 2. обруч вертикально, хват с боков. Присесть, обруч вынести вперед; 3. обруч в правой руке	На гимнастических скамейках 1. Сидя на скамейке верхом, руки на пояс; руки в стороны; руки за голову. 2. Наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; выпрямиться, руки в	С мячом 1. Поднять руки с мячом вверх, поднимаясь на носки. 2. сидя, ноги врозь, наклониться вперед и коснуться мячом пола. 3. Стоя на коленях, мяч на полу перед собой.

		из-за головы): наклоны вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. 3. Приседания, с руками на поясе. 4. Сидя, наклониться вперед и коснуться руками носков ног. 5. Лежа на спине, имитировать езду на велосипеде. 6. Прыжки на правой и левой ноге поочередно.	хватом сверху. Выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; то же влево 4. Лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. Прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги приподнять. 5. Ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч на полу- повернуться к обручу правым боком; 2–8 — прыжки вокруг обруча. То же влево.	стороны. То же влево 3. Сидя верхом, руки за голову. Поворот вправо, прямую руку в сторону; то же влево. 4. Стоя лицом к скамейке, руки произвольно. Поставить правую ногу на скамейку; поставить левую ногу на скамейку; шаг вниз правой ногой; шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги. 5. Лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. поднять прямые ноги вверх-вперед.	Прокатывать мяч вокруг туловища в одну и в другую сторону. 4. Стоя, наклониться вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. 5. Прыжки с поворотом вокруг своей оси, мяч в обеих руках у груди.

	2-я часть **Основные движения**	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге.	1. Прыжки с высоты (40 см) на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове.	1. Ползание на четвереньках вперед, подталкивая мяч головой, ползание под дугой или шнуром. 2. Прыжки на правой и левой ноге (и на двух ногах) между предметами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед

		3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу	5. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4–5 м).	4. Прыжки вверх из глубокого приседа	собой и за спиной на каждый шаг. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

Продолжение табл.

1	2		3	4	5
	3-я часть **Подвижные игры**	«Фигуры», «Перелет птиц», «Не попадись»	«Не оставайся на полу», «Совушка», «Кто самый меткий?»	«Удочка», «Не попадись», «Летает – не летает», «Мяч водящему»	«Удочка», «Лягушки», «Не попадись», «Ловишки с ленточками».
Ноябрь	**Занятия 1–2**		**Занятия 3–4**	**Занятия 5–6**	**Занятия 7–8**
	Задачи				
	Учить: – ходьбе по канату или толстому шнуру; – прыжкам через короткую скакалку; – бросанию мешочков в горизонтальную цель; – переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять: – в энергичном отталкивании в прыжках; – подползании под шнур; – прокатывании обручей; – ползании по скамейке с мешочком на голове; – равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами				

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)			

Ноябрь	Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях;

<table>
<tr><td></td><td colspan="5">ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м *(здоровье, физическая культура)*; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности
и общении; участвуют в играх с элементами спорта *(физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание)*</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="5">Виды детской деятельности</td></tr>
<tr><td></td><td>1-я часть
Вводная</td><td colspan="4">Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий</td></tr>
<tr><td></td><td>Общеразвивающие упражнения</td><td>Без предметов
1. Руки в стороны; руки вверх, хлопнуть в ладоши; руки в стороны.
2. Руки в стороны; присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; встать, руки в стороны.
3. На коленях, руки на пояс. Руки в стороны; наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; выпрямиться; то же влево.
4Лежа на спине, руки прямые за голову. Поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; то же левой ногой.
5.Лежа на животе, руки</td><td>С короткой скакалкой
1. Правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх, тоже левой ногой.
2. скакалка вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться и скакалку вверх.
3. сидя, ноги врозь, скакалку на грудь. Наклониться вперед и коснуться носков ног.
4. в упоре на коленях, скалка вниз. Сесть справа на бедро, тоже влево.
5. лежа на животе, прогнуться и выпрямить руки наверх вперед.
6. прыжки с поворотом на</td><td>С кубиком
1. Стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. Руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку.
2. Кубик в обеих руках внизу, кубик вверх; наклон вперед, поставить кубик на пол; выпрямиться; наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение.
3. Стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, кубик поставить у носков ног; выпрямиться, руки на пояс; повернуться, взять кубик.
4. Сидя на полу, руки в</td><td>Без предметов
1. Основная стойка, руки согнуты к плечам. Круговые движения руками вперед; То же назад.
2. Стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону.
3. Стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; выпрямиться, руки в стороны.
4. Основная стойка, руки</td></tr>
</table>

		прямые. Приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в	180 градусов через скакалку несколько раз	упоре сзади, кубик зажат между стопами ног.	на пояс. Правую ногу в сторону на носок, руки в

		ладоши перед собой (руки прямые). 6. Стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; выполняется на счет воспитателя «1–8».	подряд.	Стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх. 5. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, с небольшой паузой между сериями прыжков.	стороны; руки вверх, хлопок над головой; руки в стороны. То же влево. 5. Лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. Поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом. 6. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1–8»).
	2-я часть **Основные движения**	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур. 5. Броски мяча в корзину двумя руками.	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках и проталкивая мяч головой. 3. передача мяча друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы. 4. ползание по гимнастической скамье с мешочком на голове	1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами. 2. Лазанье под дугу. 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6–8 шт.) 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. 5. Метание мешочков в горизонтальную цель с	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4. Бросание мяча о стенку

				расстояния 3-4 м.	одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. 5. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.

Продолжение табл.

1	2		3	4	5
	3-я часть **Подвижные игры**	«Догони свою пару», «Угадай чей голосок?», «Мышеловка», «Затейники»	«Фигуры», «Не задень», «Затейники», «Не оставайся на полу»	«Перелет птиц», «По местам» , «Летает- не летает»	«Фигуры», «Передай мяч», «С кочки на кочку», «Хитрая лиса», «Пингвины»
Декабрь	**Занятия 1–2**		**Занятия 3–4**	**Занятия 5–6**	**Занятия 7–8**
	Задачи				
	Закреплять навыки и умения: – ходьбы с выполнением задания по сигналу; – бега с преодолением препятствий, парами; – перестроения с одной колонны в две и три; – соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять: – в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; – переползании по гимнастической скамейке; – лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет				

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)			

Декабрь	Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи *(физическая культура)*; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства *(познание, здоровье, коммуникация)*
	Виды детской деятельности

	1-я часть **Вводная**	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один – два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6–8 брусков), между набивными мячами.			
	Общеразвивающие упражнения	В парах 1.Основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. Медленно поднять руки вверх; исходное положение. 2. Держась за руки. Поднять руки вверх; наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпрямиться; то же влево. 3.Лицом друг к другу, держась за руки, присесть, развести колени в стороны; исходное положение. 4. Лицом друг к другу, держась за руки, поднять назад-вверх правую (левую) ногу; исходное положение — «ласточка». 5. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет воспитателя «1–8».	С палкой 1.Палка вниз, хватом сверху. Правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; то же, отставляя левую ногу. 2.Палка вниз. Наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; тоже влево. 3.Палка вниз. Присесть, палка вперед; исходное положение. 4. Ноги врозь, палка вниз. Палка вверх; наклон вперед, коснуться пола; выпрямиться, палка вверх. 5. Основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны.	С малым мячом 1. Мяч в правой руке; руки в стороны; руки вверх, переложить мяч в левую руку; руки в стороны; исходное положение. 2. Мяч в правой руке. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. 3. Сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч под коленом и поймать левой рукой; прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой. 4. Мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками. 5.Мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками. 6. Мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону.	Без предметов 1.Основная стойка. 1–2 — шаг вправо, руки в стороны; исходное положение. 2.Стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклон вправо, левую руку за голову; то же влево. 3. Основная стойка, руки на пояс. Руки в стороны; присесть, руки за голову; встать, руки в стороны. 4. Сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положений. 5. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги вверх; развести ноги в стороны; скрестить ноги — ноги в стороны; вернуться в исходное положение. 6. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на

					счет педагога «1–8», в

					чередовании с небольшим отдыхом.
	2-я часть **Основные движения**	1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3–4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 5. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура.	1. Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед. 2. Прокатывание мяча между предметами (5-6 кубиков). 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 4. ползание под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура.	1. Ползание по скамейке на животе. 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2–3 раза). 3. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча правой и левой рукой, ловля его двумя руками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 4. Лазанье по стенке с переходом на другой пролет. 5. Прыжки через короткую скакалку.

Продолжение табл.

1	2		3	4	5
	3-я часть **Подвижные игры**	«Хитрая лиса», Совушка», «Пас на ходу», «Пройди – не задень»	«Эхо», «Салки с ленточкой», «Стой!», «Пройди – не урони»	«Попрыгунчики-воробушки», «Пас на ходу». «Лягушки и цапли». «Кто быстрее?»	«Хитрая лиса», «Эхо», «Кто дальше бросит», «По дорожке проскользи»
Январь	**Занятия 1–2**		**Занятия 3–4**	**Занятие 5–6**	**Занятие 7–8**
	Задачи				

ь	У ч и т ь : – ходьбе приставным шагом;

	– прыжкам на мягком покрытии; – метанию набивного мяча. З а к р е п л я т ь : – перестроение из одной колонны в две по ходу движения; – переползание по скамейке. Р а з в и в а т ь : – ловкость и координацию в упражнениях с мячом; – навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; – умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Ян-варь	П о в т о р и т ь : – упражнения на равновесие на гимнастической стенке; – прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед			
	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)			
	Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений *(физическая культура)*; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни *(здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация)*			
	Виды детской деятельности			
	1-я ч а с т ь **Вводная**	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо			

	Общераз-вивающие	С палкой 1.Палка внизу, хватом на	С кубиком 1.Кубик в правой руке.	С малым мячом 1.Мяч в правой руке. Руки	Со скакалкой 1.Скакаклка, сложенная

	упражнения	ширине плеч, палка вверх; вниз; палка вверх, полуприсед; исходное положение. 2.Палка внизу хватом сверху. Шаг правой ногой вправо, палка вверх; два наклона вперед; то же влево. 3.Локти согнуты, палка на грудь. Палка вверх; присесть, палка вперед; встать, палка вверх; исходное положение. 4.Стойка на коленях, палка за головой на плечах. Поворот туловища вправо; то же влево. 5.Палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. Мах правой ногой вперед, носок оттянут; приставить ногу; то же левой ногой. 6. Палка внизу хватом сверху, прыжком ноги врозь, палка вверх; вернуться в исходное положение. Выполняется на счет «1–8».	Руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку. 2. Кубик в правой руке. Руки в стороны; наклон вперед, поставить кубик на пол; выпрямиться, руки в стороны; наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. 3. Стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, поставить кубик у носков ног; выпрямиться, руки на пояс; поворот вправо, взять кубик; то же влево. 4. Сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. Поднять ноги вверх (не уронив кубика). 5. Основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону).	через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; мяч в левой руке. 2.Мяч в правой руке. Поворот вправо (влево), ударить мячом у ноги; поймать мяч, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. 3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатывание мяча вокруг туловища, перебирая его руками и поворачиваясь вправо и влево. 4. Сидя, ноги врозь, мяч в правой руке. Поднять правую прямую ногу, переложить мяч в левую руку; опустить ногу; 3–4 — то же, мяч в левой руке. 5.Мяч в правой руке вниз. Руки в стороны; руки вперед, переложить мяч в левую руку; руки в стороны.. 6.Мяч в правой или левой руке. Прыжки на правой и левой ноге кругом попеременно в обе стороны на счет «1–8».	вдвое внизу. Выпад правой ногой вперед, руки вперед. То же левой ногой. 2.Скакалка внизу, поднять вверх, наклон вправо. Тоже влево. 3. Сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. Руки вверх, наклон вперед, коснуться пола между ногами, выпрямиться, скакалка вверх. 4. Лежа на животе, скакалка перед собой. Прогнуться, скакалка вверх. 5. Основная стойка, отставить ногу назад на носок, скакалка вверх. Тоже другой ногой.

Продолжение табл.

1	2		3	4	5
Ян-	2-я ч а с т ь	1. Ходьба по рейке	1. Прыжки на мат с места	1. Подбрасывание малого	1. Ползание по скамейке на

варь	**Основные движения**	гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м). 4Ходьба по скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. 5. Прокатывание мяча между предметами.	(толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Перебрасывание мяча друг другу (расстояние между детьми 2 м). 5. Переползание по скамейке с мешочком на спине.	мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 раза, сериями по 10–12 раз подряд). 2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края (несколько раз подряд). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расстояние между кубиками три шага ребенка). 4. Ползание на ладонях и коленях.	ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Ходьба по двум скамейкам парами. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами. 4. Ползание на четвереньках между предметами. 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
	3-я часть **Подвижные игры**	«День и ночь», «Кто быстрее?», «Два мороза»	«Совушка», «Веселые воробушки», «Два мороза», «Снежная королева»	«Удочка», «Хоккеисты», «Два мороза»	«Паук и мухи», «По ледяной дорожке», «Поезд»
Февраль	**Занятия 1–2**		**Занятия 3–4**	**Занятия 5–6**	**Занятия 7–8**
	Задачи				
	Упражнять: – в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; – прыжках и бросании малого мяча;				

Продолжение табл.

1	2	3	4	5

Февраль	– ходьбе и беге с изменением направления; – ползании по гимнастической скамейке; – ходьбе и беге между предметами;

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">– пролезании между рейками;
– перебрасывании мяча друг другу.
У ч и т ь :
– ловить мяч двумя руками;
– ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры.
З а к р е п л я т ь упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения.
Р а з в и в а т ь ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка
(на основе интеграции образовательных областей)</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками (физическая культура); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация)</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">Виды детской деятельности</td></tr>
<tr><td></td><td>1-я ч а с т ь
Вводная</td><td>Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, врассыпную.
Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом</td></tr>
</table>

Продолжение табл.

1	2	3	4	5

Февраль	**Общеразвивающие упражнения**	С обручем 1. Основная стойка, обруч в правой руке. Обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; опустить обруч. То же с передачей обруча в правую руку. 2. Стоя в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; встать; присесть, положить обруч на пол исходное положение. 3. Обруч вертикально над головой, хватом сбоку. Отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; то же влево. 4.Обруч вертикально за спиной. Поворот туловища влево; то же влево. 5. Лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. Прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; исходное положение. 6. Стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1–7»	С палкой 1.Палка на грудь, хватом сверху. Палка вверх; палка за голову, на плечи; палка вверх; исходное положение. 2.Палка внизу. Палка вверх; наклон вправо (влево); выпрямиться, палка вверх. 3. Основная стойка, палка вниз. Присесть, палка вперед; исходное положение. 4. Сидя, ноги врозь, палка на коленях. Палка вверх; наклон вперед, коснуться пола; выпрямиться, палка вверх; исходное положение 5. Лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палка вверх-вперед; исходное положение. 6. Основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны.	Без предметов 1.Руки за голову. Руки в стороны; исходное положение. 2. стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. Поворот вправо (влево), руки в стороны; исходное положение. 3. Сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут. 4. Лежа на спине, руки прямые за голову. Поворот на живот; вернуться в исходное положение. 5. Основная стойка, руки вдоль туловища. Руки в стороны; поднимаясь на носки, руки за голову; опуститься на всю стопу, руки в стороны. 6. Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища.	С мячом 1.Основная стойка, мяч внизу. Мяч на грудь, согнув локти; мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; мяч на грудь; исходное положение. 2. Стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вперед, коснуться правого (левого носка); выпрямиться, мяч вверх; исходное положение. 3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках. Поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища. 4. Мяч вниз, присед, мяч вперед; вернуться в исходное положение. 5. Стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Наклон вправо (влево) медленным движением. 6. Основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.

		прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторить.			
	2-я часть **Основные движения**	1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча в середину между двумя шеренгами и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставным шагом, руки за голову. 5. Прыжки между предметами.	1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант); парами. 3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком. 4. Прыжки на двух ногах между предметами 5. Ползание на ладонях и коленях между предметами	1.Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. 2. Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам; перешагивая через набивные мячи. 3. Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2–2,5 м от детей.	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. 4. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 5. Эстафета с мячом «Передал-садись»
	3-я часть **Подвижные игры**	«Точная подача», «Ключи», «Попрыгунчики», «Быстро по местам»	«Два мороза», «Не оставайся на земле», «Гонки санок», «Фигуры», «Пас на клюшку»	«Не попадись», «Снежинки», «Гонки санок», «Загони шайбу», «Карусель»	«Жмурки», «Угадай, чей голосок?», «Белые медведи», «Затейники», «Карусель»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Занятия 1–2	**Занятия 3–4**	**Занятия 5–6**	**Занятия 7–8**
	Задачи			

Март	З а к р е п л я т ь : – навыки ходьбы и бега в чередовании;

	– перестроение в колонну по одному и по два в движении; – лазание по гимнастической стенке. У п р а ж н я т ь : – в сохранении равновесия; – энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; – беге до 3 минут; – ведении мяча ногой. Р а з в и в а т ь : – координацию движений в упражнениях с мячом; – ориентировку в пространстве; – глазомер и точность попадания при метании. У ч и т ь вращать обруч на руке и на полу
	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)
	Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве *(физическая культура, познание)*; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека *(здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание)*

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Виды детской деятельности			
	1-я часть **Вводная**	Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10 м, бег – 20 м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз–два–три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»		

Март	**Общеразвивающие упражнения**	С малым мячом 1. Мяч в правой руке. Руки вперед, переложить мяч в левую руку. Переложить мяч в правую руку за спиной; руки вперед. 2. Наклон вперед; прокатить мяч вокруг левой ноги, выпрямиться. Тоже вокруг правой ноги. 3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. Накло вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя. То же влево. 4. Лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. Поднять левую ногу вверх-вперед, коснуться мячом носка ноги. Тоже к правой ноге. 5. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно.	С флажками 1. Флажки визу. Флажки в стороны; вверх, в стороны. 2. Флажки у груди. Повороты в стороны.. 3. Приседания, разводя флажки в стороны. 4. Наклон вперед. Скрестить флажки, выпрямиться и развести флажки в стороны. 5. Махи флажками вперед-назад. 6. Прыжком ноги врозь, флажки в стороны.	С палкой 1. Скакалка внизу хватом сверху. Выпад правой ногой вперед, палку вверх; исходное положение. То же левой ногой. 2. Стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. Палка вверх; наклон вправо (влево); выпрямиться, палка вверх; исходное положение. 3. Сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. Палка вверх; наклон вперед, коснуться палкой носков ног; выпрямиться, палка вверх; исходное положение. 4. Лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. Прогнуться, палка вперед-вверх. 5. Лежа на спине, палка в прямых руках за головой.	Без предметов 1. Руки в стороны, руки за голову, руки в стороны. 2. Стойка на коленях, руки на пояс. Поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги. Тоже в другую сторону. 3. Сидя, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться и руки в стороны. 4. Лежа на спине, руки прямые за головой. Поднять прямую левую (правую) ногу вверх, коснуться носка. 5. Прыжки с поворотом на 180 градусов.

				Поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги. 6. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком в исходное положение. На счет «1–8».	
	2-я часть **Основные движения**	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу к друг другу, на середине разойтись. 2. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед способом ноги врозь, ноги вместе.. 3. Эстафета «Передача мяча в шеренге» 4. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 5. Ходьба в колонне по одному по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола. 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ползание на четвереньках по скамейке.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»). 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Ходьба между предметами с мешочком на голове.	1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. «Лазанье под шнур прямо и боком. 5. Передача мяча в шеренге 6. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.

Продолжение табл.

1	2		3	4	5
Март	3-я часть **Подвижные игры**	«Бегуны», «Ключи», «Лягушки в болоте», «Совушка»	«Затейники», «Мы – веселые ребята», «Охотники и утки», «Тихо-громко»	«Волк во рву», «Кто скорее до мяча», «Ловкие зайчата», «Горелки»	«Совушка», «Горелки», «Удочка»

Апрел	**Занятия 1–2**	**Занятия 3–4**	**Занятия 5–6**	**Занятия 7–8**

ь	**Задачи**
	У ч и т ь : – ходьбе парами по ограниченной площади опоры; – ходьбе по кругу во встречном направлении – «улитка». З а к р е п л я т ь : – ходьбу с изменением направления; – бег с высоким подниманием бедра; – навык ведения мяча в прямом направлении; – лазание по гимнастической скамейке; – метание в вертикальную цель; – ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; – лазание по гимнастической стенке одноименным способом. П о в т о р и т ь : – прыжки с продвижением вперед; – ходьба и бег с ускорением и замедлением; – ползание по гимнастической скамейке; – упражнения на сохранение равновесия; – прыжки через короткую скакалку; – ходьба по канату с сохранением равновесия. С о в е р ш е н с т в о в а т ь прыжки в длину с разбега

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)			

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

	социализация, коммуникация, музыка)	
	Виды детской деятельности	
	1-я часть **Вводная**	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» – ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз–два»

	Общераз-вивающие упражнения	С малым мячом 1.Мяч в правой руке, руки в стороны; согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; руки в стороны; исходное положение. То же левой рукой. 2. Стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Руки в стороны; наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; исходное положение. 3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; вернуться в исходное положение. То же влево 4. Основная стойка, мяч в правой руке. Руки в стороны; присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; встать, руки в стороны; исходное положение.	С обручем 1.Основная стойка, обруч в правой руке. Мах обручем вперед; мах обручем назад; мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой. 2.Стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. Обруч вверх, руки прямые; наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; выпрямиться, обруч вверх; исходное положение. 3.Основная стойка, обруч в обеих руках вниз. Приседая, колени развести, обруч вперед; исходное положение. 4. Сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. обруч вверх; наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; выпрямиться, обруч вверх; исходное положение. 5.Основная стойка в обруче. На счет «1–7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок	Без предметов 1.Основная стойка, руки вдоль туловища. Шаг вправо, руки за голову; исходноеположение. То же влево. 2.Стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны; наклон вперед, к правой (левой) ноге; выпрямиться; исходное положение. 3. Стойка ноги на ширине плеч, руки за голову; руки в стороны; наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую — вверх; выпрямиться, руки в стороны; исходное положение. 4. Основная стойка, руки на пояс. Присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие;— исходное положение. 5.Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1–	На скамейках 1.Ссидя верхом на скамейке, руки на пояс. руки в стороны; руки за голову; руки в стороны; исходное положение. 2. Сидя верхом на скамейке, руки за голову. Руки в стороны; наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; выпрямиться, руки в стороны; исходное положение. 3. Сидя верхом на скамейке, руки на пояс. Руки в стороны; поворот, руки за голову; выпрямиться, руки в стороны; исходное положение. 4. Стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. Шаг на скамейку правой ногой; шаг на скамейку левой ногой; шаг со скамейки правой ногой; шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания. 5.Стоя правым боком к

		5. Основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1–8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой).	из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков.	8».	скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1–8»; поворот кругом и повторить прыжки.
	2-я часть **Основные движения**	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах. 4. Бросание мячей в середину свободного пространства между шеренгами энергичным движением и с определенным замахом от плеча (одной рукой). И ловля после отскока о пол двумя руками (по 10–12 раз). .	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». 4. Ведение мяча между предметами.	1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»). 5. Прыжки чрез короткую скакалку.	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5–6 предметов; расстояние между предметами 40 см).

Продолжение табл.

1	2		3	4	5

Ап-рель	3-я часть **Подвижные игры**	«Хитрая лиса», «Мышеловки», «Пингвины»	«Быстро в шеренгу», «Охотники и утки», «С кочки на кочку», «Великаны и гномы»	«Горелки», «пас ногой», «Тихо-громко», «Затейники»	«Ловишки с ленточкой», «Лягушки в болоте», «Великаны и гномы», «Горелки»

Май	**Занятия 1–2**	**Занятия 3–4**	**Занятия 5–6**	**Занятия 7–8**
	Задачи			
	У ч и т ь : – бегать на скорость; – бегать со средней скоростью до 100 м. У п р а ж н я т ь : – в прыжках в длину с разбега; – перебрасывании мяча в шеренгах; – равновесии в прыжках; – забрасывании мяча в корзину двумя руками.			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Май	П о в т о р я т ь : – упражнение «Крокодил»; – прыжки через скакалку; – ведение мяча			
	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)			
	Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта *(физическая культура, музыка)*; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость *(социализация, здоровье, физическая культура)*			
	Виды детской деятельности			
	1-я ч а с т ь **Вводная**	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения		

	Общераз-вивающие упражнения	С обручем 1Основная стойка, обруч вниз. Обруч вверх;	С большим мячом 1 Основная стойка, мяч на грудь; мяч вверх, мяч на	Без предметов 1. Основная стойка, руки вдоль туловища. Руки за	С палками 1 Основная стока, палка вниз. Палка вверх; вниз;

		исходное положение. 2. стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться и обруч вверх; исходное положение. 3. Основная стойка, обруч перед грудью. Присед, обруч вперед; исходное положение. 4. Сидя, ноги врозь, обруч перед грудью. Наклон к правой (левой) ноге, потянуться; исходное положение. 5. Основная стойка, обруч вниз. Правую ногу назад на носок, обруч вверх, исходное положение. Тоже левой ногой. 6. Стоя в обруче, прыжки на двух ногах.	голову; мяч вверх, исходное положение. 2. Стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь. Мяч вверх; наклон вправо (влево); выпрямиться; исходное положение. 3. Основная стойка, мяч вниз. Присесть, мяч вперед, исходное положение. 4. Стойка, ноги на ширине плеч, мяч на грудь. Мяч вверх; наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться и вернуться в исходное положение. 5. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками. 6. основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо (влево).	голову, правую ногу назад на носок; исходное положение; то же левой ногой. 2. Основная стойка, руки вдоль туловища. Руки в стороны; присед, руки за голову; подняться, руки в стороны; исходное положение. 3. Ноги слегка расставлены, руки на пояс. руки в стороны; поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, руки в стороны; исходное положение. 4. Стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. Поворот вправо (влево), руки в стороны; исходное положение. 5. Основная стойка, руки вдоль туловища. 1–8 — прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной.	полуприсед и палка вверх; исходное положение. 2. Основная стойка, палка вниз. Шаг правой ногой вправо, палка вверх; наклон вправо; выпрямиться, палка вверх; исходное положение. Тоже влево. 3. Основная стойка, палка у груди. Палка вверх, присесть и палку вперед; встать, палка вверх; исходное положение. 4. Стойка на коленях, палка за головой на плечах. Поворот туловища вправо (влево); исходное положение. 5. Основная стойка, палка вертикально одним концом на полу. Мах правой ногой вправо, носок оттянут; исходное положение. Тоже влево. 6. Основная стойка, палка вниз. Прыжки, ноги врозь, палка вверх. Прыжком ноги вместе, палка вниз.

	2-я часть **Основные движения**	1 Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце	1 Прыжки в длин места. 2. ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 10 м.) 3. Пролезание в обруч	1. Метание мешочков на дальность. 2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя	1 Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз.

		скамьи сойти не прыгая. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м.) 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока. 4. Прыжки на двух ногах между предметами. 5. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	боком, прямо, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. 4. Ходьба между предметами с мешочком на голове. 5. Метание мешочков в вертикальную цель.	пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).	2. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в две линии. 4. Ползание по скамейке на четвереньках. 5. Прыжки между предметами на правой и левой ноге.

Окончание табл.

1	2		3	4	5
Май					
	3-я часть **Подвижные игры**	«Совушка», «Брось-поймай», «Пас на ходу»	«Горелки», «Мышеловка», «Летает -не летает»	«Воробьи и кошка», «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли?», «Горелки»	«Охотники и утки», «По местам», «Кто быстрее», «Кто выше», «Не оставайся на земле»

1	2	3	4	5

Июнь, июль, август	Для проведения занятий летом используется весь материал по развитию движений, пройденный в течение осеннего, зимнего, весеннего периодов. При проведении занятий используются игровые упражнения с элементами футбола, игровые упражнениясволаном и ракеткой (бадминтон), игровые упражнения в лесу и на лужайке, игры и забавы в воде.