

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 25 комбинированного вида»

Согласована на
Педагогическом совете
Детского сада № 25
протокол № 1
от 24.07.2024 г.

Утверждаю
приказ заведующего
Детским садом № 25
от 24.07.2024 г. № 113-О
_____ Н.В. Беспутина.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
по освоению детьми 3-7 лет
образовательной программы дошкольного образования Детского сада № 25

- на основе ФГОС ДО (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)
- на основе ФООП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Разработчик:
Специалист по физической культуре
Дедюхина Е.А.

г. Каменск-Уральский, 2024 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 25 комбинированного вида»

Согласована на
Педагогическом совете
Детского сада № 25
протокол № 1
от 24.07.2024 г.

Утверждаю
приказ заведующего
Детским садом № 25
от 24.07.2024 г. № 113-О
_____ Н.В. Беспутина.

МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**по освоению детьми 3-7 лет
образовательной программы дошкольного образования Детского сада № 25**

- на основе ФГОС ДО (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)
- на основе ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Разработчик:
Специалист по физической культуре
Дедюхина Е.А.

г. Каменск-Уральский, 2024 г.

Содержание

I раздел	Целевой	3
1.1.	Цели и задачи реализации рабочей программы	4
1.2.	Цели и задачи реализации рабочей программы в части, формируемой участниками образовательных отношений	5
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	
1.4.	Характеристики особенностей развития воспитанников 3-7 лет	
1.5.	Планируемые результаты освоения рабочей программы и в части, формируемой участниками образовательных отношений	
1.6.	Оценка уровней эффективности педагогических воздействий	
II раздел	Содержательный	
2.1.	Образовательная деятельность (задачи и содержание) в соответствии с направлениями развития ребенка 3-7 лет, представленными в пяти образовательных областях	
2.2.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	
2.2.1.	Планирование образовательной деятельности детей 3-7 лет	
2.2.2.	Циклограмма образовательной деятельности разных видов и культурных практик (деятельность в ходе режимных моментов, самостоятельная деятельность детей)	
2.2.3.	Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательных областей (комплексно-тематическое планирование)	
2.3.	Планирование индивидуальной работы (коррекционно-развивающая работа)	
2.4.	Рабочая программа воспитания	
2.5.	Содержание работы в части, формируемой участниками образовательных отношений	
III раздел	Организационный	
3.1.	Примерный режим дня	
3.2.	Программно-методическое обеспечение	
3.3.	Материально-техническое обеспечение	
3.4.	Традиционные праздники, события	

I раздел. Целевой

1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

Рабочая программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 25 комбинированного вида» по освоению детьми 3-7 лет образовательной программы дошкольного образования Детского сада № 25 разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации».
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28.
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников».
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.
- Конвенцией о правах ребенка ООН.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149).
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Рабочая программа соотнесена с основной образовательной программой (наименование ДОО по уставу), построенная на основе ФОО ДО и ФГОС ДО
- Положении о Рабочей программе воспитателя в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 25 комбинированного вида».

Целевой раздел рабочей программы соответствует Федеральной образовательной программе дошкольного образования.

Цель: разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека,

патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.2. Цели и задачи рабочей программы в части, формируемой участниками образовательных отношений

Цель: приобщение детей к истокам русской народной культуры.

Задачи:

- 1) Развивать у детей интерес и желание играть в русские народные игры
- 2) Познакомить детей с подвижными русскими народными играми Среднего Урала.
- 3) Развивать двигательную активность детей

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Рабочая программа построена на следующих принципах Федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее ФОП ДО), установленных Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО):

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников³ (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;

- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Характеристики особенностей развития воспитанников 3-7 лет

Вторая младшая группа (дети с 3 до 4 лет)

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

Функциональное созревание

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

Психические функции. В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается образное мышление, воображение.

Саморегуляция. В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

Личность и самооценка. У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

Средняя группа (дети с 4 до 5 лет)

Росто-весовые характеристики

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Функциональное созревание

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастные специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

Психические функции. Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность непроизвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

Личность и самооценка. У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

Старшая группа (дети с 5 до 6 лет)

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

Функциональное созревание

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

Психические функции. В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрастать в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления.

Личность и самооценка. Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

Подготовительная к школе группа (дети с 6 до 7 лет)

Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

Функциональное созревание

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутам у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

Психические функции. К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как чувствительный для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают

развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут). Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Личность и самооценка. Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.

1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы и в части, формируемой участниками образовательных отношений

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

К пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной

гигиены, их правильной организации;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

Планируемый результат в части, формируемой участниками образовательных отношений:

1. дети знакомы с простейшими правилами народных подвижных игр.
2. дети знакомы со спортивными упражнениями народов Среднего Урала.
3. у детей сформированы первичные представления о строении тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними, умения обращаться за помощью в ситуациях, угрожающих здоровью.

1.6. Оценка уровней эффективности педагогических воздействий

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей,

личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цель педагогической диагностики: получить оперативные данные о текущем реальном состоянии и тенденциях изменения объекта диагностирования. Это не столько изучение детей, сколько раскрытие ресурсов образовательной деятельности и эффективности их использования в дошкольной организации.

Задача педагогической диагностики – получить наиболее полную информацию об индивидуальных особенностях развития детей, на основании которой могут быть разработаны рекомендации по совершенствованию образовательной деятельности

Методологическая основа педагогической диагностики обеспечивается при помощи методик:

- Диагностика уровня развития детей дошкольного возраста/ авт.-сост. М.П.Злобенко и др. – Волгоград: Учитель, 2010.
- Диагностика знаний детей дошкольного возраста об объектах и явлениях природы/ авт.-сост. В.Г.Фокина, О.М.Газина.
- Диагностика готовности ребёнка к школе: пособие для педагогов дошкольных учреждений/ Под ред. Н.Е.Вераксы. – М: Мозаика-Синтез, 2008.
- Программа «Светофор». Обучение детей дошкольного возраста Правилам дорожного движения. – СПб., издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009.
- Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет/ авт.-сост. М.Р.Югова. – Волгоград: Учитель, 2010.

Рекомендации по совершенствованию образовательной деятельности и повышению эффективности педагогических воздействий (Приложение № 1 «Оценка уровня развития детей»)

II раздел. Содержательный

2.1. Образовательная деятельность (задачи и содержание) в соответствии с направлениями развития ребенка 3-7 лет, представленными в области физического развития являются:

Вторая младшая группа (дети в возрасте 3-4 лет)

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая

детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, вращаясь, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, вращаясь, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа;

повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) **Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

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

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) **Активный отдых.**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО

(прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Средняя группа (дети в возрасте от 4 до 5 лет)

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебежание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; попередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и

танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Старшая группа (дети в возрасте от 5 до 6 лет)

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в

другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекалывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекалывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

- 2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

- 3) **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3

м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) **Спортивные упражнения:**

педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:**

педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Подготовительная к школе группа (дети в возрасте от 6 до 7 лет)

– обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

– развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

– поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

– воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

– формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

– сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

– воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической

культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с

песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм,

поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения;

скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты

наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

.

2.2. Особенности образовательной деятельности в области разных видов и культурных практик

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО.

2.2.1. Планирование образовательной деятельности в области «Физическое развитие» детей 3-7 лет Сентябрь (II младшая группа)

Неделя	Образовательная деятельность	Цель	Методы и приёмы	Оборудование	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть	Источник
					Строевые упражнения	ОРУ	ОВД	Подвижная игра		
I	1 занятие	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Объяснение и показ.	Скакалки.	Ходьба и бег в прямом направлении за воспитателем. Свободное построение.	Комплекс № 1 (с 1 по 15 число)	1.«Пойдём в гости»- ходьба в прямом направлении 2 «Пойдём по дорожке» - ходьба по ограниченной площади опоры.	«Беги ко мне»- упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя.	Ходьба стайкой за воспитателем.	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.23-24
	2, 3 занятие	Учить детей медленному бегу и прыжкам; развивать внимание. Формировать умение выполнять	Упражнения в игровой форме.		Ходьба и бег по кругу за воспитателем.		1.«Бегите ко мне»- бег. 2 «Поймай комара»- прыжки.	«Догоните меня»- упражнять детей в беге.		

		упражнения вместе с воспитателем.								лет- Волгоград: Учитель, 2012.с.5-6
II	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Объяснение и показ.	Мяч, кукла, мишка.	Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем.		1.«В гости к кукле, к мишке»- ходьба в разных направлениях; 2.Прыжки на месте на двух ногах.	«Бегите ко мне»- упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя.	Игра м/п «Найдём птичку».	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.24-25
	2,3 занятие	Закреплять умение ходить и бегать всей группой за воспитателем. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах.	Упражнения в игровой форме.	Мяч, мел.	Ходьба и бег за воспитателем.		1.Прыжки на двух ногах «как мячики» 2. «Пойдём по мостику» - ходьба между линиями.	«Догоните меня»- упражнять детей в беге.	Игра м/п «Пузырь».	с.28
III	1 занятие	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Объяснение и показ.	Мячи	Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Ворона!»- сказать: «Кар-кар-кар!»; по сигналу: «Стрекозы!»- лёгкий бег.	Комплекс № 1 (с 16 по 30 число)	«Прокати и догони»- прокатывание мячей двумя руками в прямом направлении	РНИ «Угадай чей голосок»	Ходьба в колонне по одному.	с.25-26
	2, 3	Учить детей	Упражнения	Шишки.	Ходьба и бег за			«Кто дальше	РНИ	Спокойная

	занятие	ходьбе и бегу за воспитателем. Учить метанию на дальность.	в игровой форме.		воспитателем по кругу.		бросит шишку»- метание на дальность. «Весёлые зайчики»- прыжки.	«Мой весёлый звонкий мяч»- упражнять детей в прыжках.	ходьба по площадке.	Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012.с.6
IV	1 занятие	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Объяснение и показ.	Флажки, стойки, шнур, кубики.	Ходьба и бег по кругу за воспитателем. Ходьба вокруг кубиков, затем бег. Поворот в другую сторону, повторение задания.		1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур. 2.«Доползи до погремушки»- ползание до предмета.	«Угадай чей голосок» русс.народн.	Игра м/п «Найдём жука».	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.26-27
	2, 3 занятие	Учить детей ходьбе и бегу за воспитателем. Учить метанию на дальность.	Упражнения в игровой форме.	Шишки.	Ходьба и бег за воспитателем по кругу.		«Кто дальше бросит шишку»- метание на дальность. «Весёлые зайчики»- прыжки.	«Мой весёлый звонкий мяч»- упражнять детей в прыжках.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012.с.6

Октябрь (II младшая группа)

<i>Неделя</i>	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Цель</i>	<i>Методы и приёмы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Вводная часть</i>		<i>Основная часть</i>		<i>Заключительная часть</i>	<i>Источник</i>
					<i>Строевые упражнения</i>	<i>ОРУ</i>	<i>ОВД</i>	<i>Подвижная игра</i>		
I	1 занятие	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Объяснение и показ.	Шнуры, гимнастическая доска.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Лягушки!»- присесть на корточки. Бег в колонне по одному.	Комплекс № 2 (с 1 по 15 число)	1.Равновесие «Пойдём по мостику» 2.Прыжки на двух ногах через шнур.	РНИ «Мыши и кот»	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.28 А.В. Кенеман Детские подвижные игры народов СССР. – М.: «Просвещение» 1988. С.18.
	2, 3 занятие	Упражнять в ходьбе и беге по узеньким дорожкам, по сигналу воспитателя. Развивать	Упражнения в игровой форме.	Мел.	Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем.		1.«По узенькой дорожке»- ходьба между линиями. 2. «Бегите ко	«Быстро в домик»- упражнять детей в беге.	Игра м/п «Пузырь».	с.32

		ориентировку в пространстве.					мне»- бег.			
II	1 занятие	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Объяснение и показ.	Мячи.	Ходьба и бег по кругу. Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.		1.Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч»- прокатывание мячей друг другу.	«Догони мяч»- упражнять детей в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.29
	2,3 занятие	Учить детей ходьбе и бегу за воспитателем, ориентировке в пространстве. Формировать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга.	Упражнения в игровой форме.		Ходьба за воспитателем по кругу. Бег по кругу.		«Птичка и птенчики»- бег. «Кролики и сторож»- прыжки, бег.	«Быстро в домик»- упражнять детей в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012.с.8
III	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Объяснение и показ.	Мячи, кегли.	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную; на сигнал: «Стрекозы!»- бег, помахивая руками, на сигнал: «Кузнечики!»- прыжки на двух ногах.	Комплекс № 2 (с 16 по 30 число)	1.«Быстрый мяч»- прокатывание мяча в прямом направлении 2. «Проползи- не задень»- ползание между предметами.	РНИ«Мыши и кот»	Игра м/п «Найдём зайку»	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.30 А.В.

									Кенеман Детские подвижные игры народов СССР. – М.: «Просвещен ие» 1988. С.18.
	2, 3 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в прыжках. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Упражнения в игровой форме.	Мячи, кегли, мел.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу.	1.«Перепрыг нем канавку»- прыжки через линию 2. «Докати до кегли»- прокатывани е мяча.	«Поезд»- упражнять детей в ходьбе и беге.	Спокойная ходьба по площадке.	с.33
IV	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Объяснение и показ.	Стойки, шнуры, кегли.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.	1.«Крокодил ьчики»- ползание под шнур. 2. «Пробеги- не задень»- ходьба и бег между предметами.	«Зайка серый умывается»- упражнять детей в прыжках.	Ходьба в колонне по одному.	с.31-32
	2, 3 занятие	Учить детей ходьбе и бегу за воспитателем;	Упражнения в игровой форме.	Колокольчик	Ходьба и бег за воспитателем по кругу.	1.«Найди колокольчик »- бег на	«Поезд»- упражнять детей в	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные

	упражнять в прыжках на двух ногах.				звук колокольчик а. 2. «Воробышки и кот»- прыжки.	ходьбе и беге.	занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012.с.9
--	------------------------------------	--	--	--	--	----------------	---

Ноябрь(II младшая группа)

Неделя	Образовательная деятельность	Цель	Методы и приёмы	Оборудование	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть	Источник	
					Строевые упражнения	ОРУ	ОВД	Подвижная игра			
I	1 занятие	Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Объяснение и показ.	Гимн доски	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Мышки!»- ходьба на носках, руки на поясе. На сигнал: «Бабочки!»- бег.	Комплекс № 3 (с 1 по 15 число)	1.«В лес по тропинке»- ходьба по доске, руки в стороны. 2. «Зайки-мягкие лапочки»- прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд.	«Лягушки»- упражнять детей в прыжках.	Игра м/п «Найдём зайку».	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.33,39	
	2, 3 занятие	Учить детей ходьбе и бегу за воспитателем, катать мяч. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.	Упражнения в игровой форме.	Мячи, мел.	Ходьба и бег за воспитателем по кругу.		1.«Прокати и догони»- прокатывание мяча в прямом направлении 2 «Пробеги по мостику»- равновесие.	«Солнышко и дождик»- упражнять детей действовать по сигналу.			Спокойная ходьба по площадке.
II	1 занятие	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках	Объяснение и показ.	Мячи, обручи.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Лошадки!» -		1.«Через болото»- прыжки из обруча в обруч.	РНИ «Зайка»			Игра м/п «Где спрятался мышонок?»

		из обруча в обруч. Учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.			ходьба с высоким подниманием колен, на сигнал: «Стрекозы!»- бег, руки в стороны.		2. «Точный пас»- прокатывание мяча друг другу.		народным творчеством. Санкт – Петербург: «Детство - Пресс» 1999. С.355.
	2,3 занятие	Продолжать учить детей ходьбе и бегу за воспитателем, упражнять в прыжках. Учить сохранять равновесие при прыжках на 2 ногах	Упражнения в игровой форме.		Ходьба и бег за воспитателем по кругу.		1.«Снежинки и ветер»- бег. 2. «Лягушки»- прыжки.	«Солнышко и дождик»- упражнять детей действовать по сигналу.	Спокойная ходьба по площадке. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012.с.10-11
III	1 занятие	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании.	Объяснение и показ.	Кубики, мячи, кегли.	Ходьба и бег по кругу вокруг кубиков, по сигналу: «Взять кубик!»- дети берут кубик в руки, по сигналу: «Круг!»- положить кубик на место.	Комплекс № 3 (с 16 по 30 число)	1.«Прокати - не задень»- прокатывание мяча между кеглями. 2. «Проползи – не задень»- ползание на четвереньках между кеглями.	«По ровненькой дорожке»- упражнять детей в ходьбе по кругу и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.35-37

	2, 3 занятие	Учить детей ходьбе в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, переступать через препятствия. Упражнять в прыжках.	Упражнения в игровой форме.	Мел	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба враспынную, не наталкиваясь друг на друга.	1.«По кочкам»- ходьба из круга в круг. 2. «Перепрыгн и ручеёк»- прыжки.	«Солнышко и дождик»- упражнять детей действовать по сигналу.	Спокойная ходьба по площадке.	с.38
IV	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Объяснение и показ.		Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; на сигнал: «Лягушки!»- присесть, на сигнал: «Бабочки!»- остановиться и помахать руками. Бег в чередовании с ходьбой.	1.«Паучки»- ползание на четвереньках по гимнастической доске. 2.Равновесие - ходьба по гимнастической доске на середине присесть.	РНИ «Зайка»	Ходьба в колонне по одному.	с.37-38 Т.А. Бударина. Знакомство детей с русским народным творчеством. Санкт – Петербург: «Детство - Пресс» 1999. С.355.
	2, 3 занятие	Продолжить учить детей ходьбе и бегу, упражнять в прыжках и метании.	Упражнения в игровой форме.	Шишки.	Ходьба и бег за воспитателем по кругу.	1.«Берегись, заморозу»- бег. 2. «Кто дальше бросит шишку»- метание.	«Поймай комара»- упражнять детей в подпрыгивании.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012.с.11-12

Декабрь(II младшая группа)

Неделя	Образовательная деятельность	Цель	Методы и приёмы	Оборудование	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть	Источник
					Строевые упражнения	ОРУ	ОВД	Подвижная игра		
I	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Объяснение и показ.	Кегли, стойки, канат.	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.	Комплекс № 4 (с 1 по 15 число)	1.«Пройди - не задень»- ходьба между кеглями. 2. «Лягушки – попрыгушки»-прыжки на 2 ногах, с продвижением вперёд.	РНИ «В углы»	Игра м/п «Найдём птичку».	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.38-40,35 Т.А. Бударина. Знакомство детей с русским народным творчеством . Санкт – Петербург: «Детство - Пресс» 1999. С.355.
	2, 3 занятие	Продолжить учить детей ходьбе и бегу, следя при этом, чтобы они не	Упражнения в игровой форме.	Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем.	1.«Поезд»- ходьба и бег. 2. «Мы топаем		«Бегите ко мне»- упражнять в беге.			

		перегоняли друг друга и не отставали.					ногами»- ориентирование в пространстве.			открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012.с.13-15
II	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Объяснение и показ.	Мячи, гимнастическая скамейка, маты, стойки, канат.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Самолёты!»- бег враспынную, затем ходьба враспынную.		1.Прыжки со скамейки на мат. 2.Прокатывание мячей друг другу, исходное положение - стойка на коленях.	«Мыши в кладовой»- упражнять детей в лазанье.	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.40-41,35
	2,3 занятия	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Упражнения в игровой форме.		Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Лошадки!» - ходьба с высоким подниманием колен, по сигналу: «Самолёты!»- бег враспынную.		1.«Пройди по мостику» - ходьба по уменьшенной площади опоры. 2. «С кочки на кочку»- прыжки из круга в круг.	«Кот и воробышки» - упражнять детей в прыжках.	Спокойная ходьба по площадке.	с.43
III	1 занятие	Упражнять детей в	Объяснение	Мячи, дуги,	Ходьба в	Комплекс	1.«Не	РНИ «В	Игра м/п	с.41-42

		ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	и показ.	кегли.	колонне по одному, на сигнал: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «чик-чирик», затем продолжить ходьбу. Бег в колонне по одному.	№ 4 (с 16 по 30 число)	упусти!»- прокатывание мяча между предметами. 2. «Проползи-не задень»-ползание под дугу.	углы»	«Найдём лягушонка».	Т.А. Бударина. Знакомство детей с русским народным творчеством . Санкт – Петербург: «Детство - Пресс» 1999. С.355.
2, 3 занятие	Учить детей ходить и бегать по кругу, не наталкиваясь друг на друга, соблюдая дистанцию; ориентироваться в пространстве.	Упражнения в игровой форме.		Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному. Ходьба и бег в чередовании.	1.«Поймай снежинку»- бег. 2. «Пузырь»- внимание.		«Бегите ко мне»- упражнять в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012.с.14-16	
IV	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной площади опоры и сохранении равновесия при	Объяснение и показ.	Доски гимн.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «На прогулку!» - бег врассыпную, затем ходьба врассыпную.		1.«Жучки на брёвнышке» - ползание по доске на четвереньках. 2. «Пройдём по мостику» - ходьба по доске боком приставным шагом.	«Птица и птенчики»- упражнять детей в беге.	Игра м/п «Найдём птичку».	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.42-43

		ходьбе по доске.							
2, 3 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, в прыжках на двух ногах.	Упражнения в игровой форме.		Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «На прогулку!» - бег в рассыпную, затем ходьба в рассыпную.		1 . «С кочки на кочку»- прыжки из круга в круг. 2. «Поймай снежинку»- бег.	«Кот и воробьишки» - упражнять детей в прыжках.	Спокойная ходьба по площадке.	с.43

Январь (II младшая группа)

Неделя	Образовательная деятельность	Цель	Методы и приёмы	Оборудование	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть	Источник
					Строевые упражнения	ОРУ	ОВД	Подвижная игра		
II	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Объяснение и показ.	Мячи, кегли.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба и бег враспынную.		1.«Зайки – прыгуны»- прыжки на двух ногах между предметами. 2.Прокатывание мяча между предметами.	РНИ «Зайка беленький сидит и ушами шевелит... »	Ходьба в колонне по одному.	с.45-46
	2,3 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в равновесии и в прыжках.	Упражнения в игровой форме.		Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «чик-чирик», затем продолжить ходьбу. Бег в колонне по одному.		1.Ходьба между двумя линиями. 2.Прыжки на двух ногах на месте.	«Быстро в домик»- упражнять детей в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	с.49
III	1 занятие	Упражнять в умении действовать по сигналу	Объяснение и показ.	Мячи, кегли.	Ходьба и бег по кругу вокруг кубиков, по		1.«Прокати - поймай»- прокатывание мяча друг	«Лохматый пёс»- упражнять детей в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.46-47

		воспитателя в ходьбе вокруг предметов. Развивать ловкость при катании мяча друг другу. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.			сигналу: «Взять кубик!»- дети берут кубик в руки, по сигналу: «Круг!»- положить кубик на место.		другу, сидя, ноги врозь. 2. «Медвежата» - ползание с опорой на ладони и стопы.			
	2, 3 занятие	Учить детей с высоким подниманием коленей; продолжать учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.	Упражнения в игровой форме.		Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному.		«По ровненькой дорожке»- ориентирование в пространстве.	«Лохматый пёс»- упражнять детей в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012.с.16-17
IV	1 занятие	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Объяснение и показ.	Обручи, гимн доски, цыплёнок.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Великаны!»- ходьба на носках, руки вверх. Бег в колонне по одному.		1.«Пройди – не упади»- ходьба по гимнастической доске. 2. «Из ямки в ямку»- прыжки из обруча в обруч.	РНИ «Зайка беленький сидит и ушами шевелит... »	Игра м/п «Найдём цыплёнка».	с.43-45
	2, 3 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге	Упражнения в игровой		Ходьба в колонне по		1.Ходьба по снежному	«Птица и птенчики»-	Спокойная ходьба по	с.49

	врассыпную, в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры, в прыжках.	форме.		одному, на сигнал: «На прогулку!» - бег врассыпную, затем ходьба врассыпную.	валу. 2.Прыжки через линии.	упражнять детей в беге.	площадке.	
--	--	--------	--	--	--------------------------------	-------------------------	-----------	--

Февраль (II младшая группа)

Неделя	Образовательная деятельность	Цель	Методы и приёмы	Оборудование	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть	Источник
					Строевые упражнения	ОРУ	ОВД	Подвижная игра		
I	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге вокруг предметов. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.	Объяснение и показ.	Кегли, обручи, гимнастические палки	Ходьба и бег по кругу, выложенному кеглями; ходьба ¾ круга и бег полный круг. Остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнения.	Комплекс № 6 (с 1 по 15 число)	1.«Перешагни - не наступи»- перешагивание через гимнастические палки. 2. «С пенёк на пенёк» - прыжки из обруча в обруч.	«Воробышек и в гнёздах»- упражнять детей в беге.	Игра м / п «Найди птичку».	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.50
	2, 3 занятие	Учить детей ходьбе мелким шагом. Упражнять в сохранении равновесия. Учить различать цвета.	Упражнения в игровой форме.	Кегли разного цвета.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба «как мышки»- мелким шагом. Бег в колонне по одному.		1.Ходьба по снежному валу. 2.Ходьба между двух линий.	«Найди свой цвет»- упражнять детей в ходьбе и беге.		
II	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении	Объяснение и показ.	Мячи, гимнастические скамейки, маты, обручи, кегли.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Мышки!»- ходьба мелким,		1.«Весёлые воробышки» - спрыгивание со скамейки на мат.	РНИ «Кот и мышь»	Игра м / п «Найди птичку».	с.51-52 А.В. Кенеман Детские подвижные игры народов

		наполусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.			семенящим шагом; на сигнал: «Лошадки!»- бег, высоко поднимая колени.		2. «Ловко и быстро»- прокатывание мяча между кеглями.			СССР. – М.: «Просвещение» 1988. С.18.
	2,3 занятие	Учить детей ходьбе мелким шагом. Учить различать цвета. Упражнять в прыжках.	Упражнения в игровой форме.	Шишки, кегли.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба «как мышки»- мелким шагом. Бег в колонне по одному.		1.«Снежок»- прыжки. 2. «Береги предмет»- ориентирование в пространстве, внимание.	«Найди свой цвет»- упражнять детей в ходьбе и беге.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012.с.18-19,20
III	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, не касаясь руками пола.	Объяснение и показ.	Обручи, мячи, стойки, шнуры	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег в рассыпную.	Комплекс № 6 (с 16 по 30 число) с обручем.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками. 2.Подлезание под шнур в группировке	РНИ «Кот и мышь»	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.52-53 А.В. Кенеман Детские подвижные

									игры народов СССР. – М.: «Просвещение» 1988. С.18.
	2, 3 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, в прыжках, в метании вдаль.	Упражнения в игровой форме.		Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба и бег в рассыпную.	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 2. Бросание снежков вдаль.	«Лохматый пёс»- упражнять детей в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	с.54
IV	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Объяснение и показ.	Обручи, дуги, гимнастические доски.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба и бег в рассыпную.	1. Лазание под дугу в группировке 2. Равновесие - ходьба по гимнастической доске, на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой.	«Воробышек и кот»- упражнять детей в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.53-54
	2, 3 занятие	Учить бросать и ловить мяч; упражнять в беге.	Упражнения в игровой форме.	Мяч.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному.	1. «Снежная карусель» - бег. 2. «Назови своё имя»- бросание и ловля мяча.	«Лохматый пёс»- упражнять детей в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград:

Март (II младшая группа)

Недел я	Образова- тельная деяте- ль- ность	Цель	Методы и приёмы	Оборудо- вание	Вводная часть		Основная часть		Заключи- тельная часть	Источник
					Строевые упражнения	ОРУ	ОВД	Подвижная игра		
I	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Объяснение и показ.	Шнур, стойки, кегли, гимнастическая доска	Ходьба в колонне по одному, по кругу. Бег по кругу в умеренном темпе. Поворот в другую сторону, повторение ходьбы и бега.	Комплекс № 7 (с 1 по 15 число)	1.«Ровным шагом»- ходьба по доске боком, приставным шагом, руки на поясе. 2.Прыжки «Змейкой»- на двух ногах между кеглями.	РНИ «Солнышко и дождик»	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.54-55
	2, 3 занятие	Учить детей ходьбе с выполнением заданий воспитателя. Упражнять в прыжках с продвижением вперёд, метании предметов на дальность.	Упражнения в игровой форме.	Кегли, шишки.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба «как мышки», «как цапли» (высоко поднимая колени, руки за спиной). Бег в колонне по одному.		1.«Допрыгай до предмета»- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 2. «Кто дальше?»- метание шишек вдаль.	«Наседка и цыпленок»- упражнять детей в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	
II	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную;	Объяснение и показ.	Мячи, шнуры.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «На		1.Прыжки «Через канавку»-	РНИ «Солнышко и дождик»	Ходьба в колонне по	с.56-57

		разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.			прогулку!» - бег врассыпную, затем ходьба врассыпную.		прыжки в длину с места. 2. «Точно в руки»- катание мяча друг другу сидя на коленях.		одному.	
	2,3 занятие	Учить детей ходьбе и бегу в колонне по одному, не наталкиваясь друг на друга; учить выполнять команды воспитателя.	Упражнения в игровой форме.		Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба «как мышки», «как цапли» (высоко поднимая колени, руки за спиной). Бег в колонне по одному.		1.«Кот и мыши»- бег. 2. «Весёлые зайчата»- прыжки.	«Наседка и цыплята»- упражнять детей в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012.с.21-23
III	1 занятие	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Объяснение и показ.	Мячи, гимнастические скамейки, маты, флажки.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Лошадки!» - ходьба с высоким подниманием колен, на сигнал: «Бабочки!»- бег, помахивая руками.	Комплекс № 7 (с 16 по 30 число) с флажками	1.«Брось – поймай»- бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Автомобили»- упражнять детей в беге.	Игра м/п «Найдём зайку?».	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.57-58
	2, 3 занятие	Учить детей ходьбе и бегу в колонне по одному с	Упражнения в игровой форме.		Ходьба в колонне по одному. Ходьба с		1.Равновесие - ходьба, перешагивая	«Лохматый пёс»- упражнять	Спокойная ходьба по	с.59-60

		выполнением заданий для рук. Упражнять в сохранении равновесия, в прыжках.			выполнением заданий для рук (руки в стороны, руки вверх, руки на пояс). Бег в колонне по одному.	через линии. 2.Прыжки через линии.	детей в беге.	площадке	
IV	1 занятие	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Объяснение и показ.	Кегли, гимнастическая скамейка, маты, флажки.	Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала. По одной стороне ходьба «змейкой», по другой бег. Ходьба и бег в чередовании.	1.«Медвежата»- ползание с опорой на ладони и стопы. 2.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке.	«Автомобили»- упражнять детей в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.58-59
	2, 3 занятие	Учить детей ходьбе и бегу в колонне по одному; учить ходьбе с заданиями для рук; развивать внимание.	Упражнения в игровой форме.	Мяч.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий для рук (руки в стороны, руки вверх, руки на пояс). Бег в колонне по одному.	1.«Самолёты»- бег. 2. «Как зовут твою маму?»- бросание и ловля мяча.	«Лохматый пёс»- упражнять детей в беге.	Спокойная ходьба по площадке	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012.с.22-23

Апрель (II младшая группа)

<i>Неделя</i>	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Цель</i>	<i>Методы и приёмы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Вводная часть</i>		<i>Основная часть</i>		<i>Заключительная часть</i>	<i>Источник</i>
					<i>Строевые упражнения</i>	<i>ОРУ</i>	<i>ОВД</i>	<i>Подвижная игра</i>		
I	1 занятие	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Объяснение и показ.	Кубики, гимнастическая скамейка, маты, гимнастические палки.	Ходьба вокруг кубиков. Ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	Комплекс № 8 (с 1 по 15 число)	1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 2.Прыжки «Через канавку» - на двух ногах через гимнастические палки.	«Тишина»- упражнять детей в ходьбе по кругу.	Игра м /п «Найдём лягушонка»	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.60-61
	2, 3 занятие	Продолжить учить детей ходьбе и бегу с выполнением заданий по сигналу воспитателя, прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд.	Упражнения в игровой форме.	Шишки.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Лошадки!» - ходьба с высоким подниманием колен, на сигнал: «Бабочки!»- бег, помахивая руками.		1.Прыжки на двух ногах до кегли. 2.Метание шишек вдалеку.	«Найди свой цвет»- упражнять детей в ходьбе и беге.		
II	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге, с	Объяснение и показ.	Обручи, мячи.	Ходьба в колонне по		1.Прыжки из кружка в	«Тишина»- упражнять	Ходьба в колонне по	с.61-62

		выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.			одному, на сигнал: «Жуки полетели!»- бег в рассыпную; на сигнал: «Жуки отдыхают!»- дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.		кружок. 2. «Точный пас»- прокатывание мяча друг другу сидя, ноги скрестить.	детей в ходьбе по кругу.	одному.	
	2,3 занятие	Продолжить учить детей ходьбе и бегу с выполнением заданий по сигналу воспитателя, прыжкам на двух ногах с продвижением вперед.	Упражнения в игровой форме.	Платочки 2-х цветов, кегли разного цвета.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба «как мышки», «как цапли» (высоко поднимая колени, руки за спиной). Бег в колонне по одному.		1.«Найди себе пару»- бег. 2. «Шустрые воробышки» - прыжки.	«Найди свой цвет»- упражнять детей в ходьбе и беге.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012.с.24-25
III	1 занятие	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на	Объяснение и показ.	Мячи, кегли.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Великаны!»- ходьба на носках, руки вверх; по	Комплекс № 8 (с 16 по 30 число)	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание с опорой на ладони и	РНИ «Гуси гуси»	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. -

		ладонях и ступнях.			сигналу: «Гномы!»- присед, руки на колени. Бег в колонне по одному.	ступни «Медвежата ».			М.: Мозаика- Синтез, 2009.с.62-63 Т.А. Бударина. Знакомство детей с русским народным творчеством . Санкт – Петербург: «Детство - Пресс» 1999. С.354.
	2, 3 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в равновесии и в прыжках.	Упражнения в игровой форме.		Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «чик-чирик», затем продолжить ходьбу. Бег в колонне по одному.	1.Равновеси е- ходьба и бег по дорожке. 2.Прыжки с продвижени ем вперёд на двух ногах до предмета.	«Воробышк и и кот»- упражнять детей в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	с.65
IV	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить	Объяснение и показ.	Маты, гимн скамейка, цилиндры.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Воробышки!» - остановиться	1.«Проползи – не задень»- ползание на четверенька х между	РНИ «Гуси гуси»	Ходьба в колонне по одному.	с.63-64 Т.А. Бударина. Знакомство детей с русским

	ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.			и сказать: «чик-чирик», на сигнал: «Лягушки!»- присесть руки на колени, на сигнал: «Лошадки!» - бег с подскоком.	предметами. 2. «По мостику»- ходьба по гимнастической скамейке.			народным творчеством . Санкт – Петербург: «Детство - Пресс» 1999. С.354.
2, 3 занятие	Продолжить учить разным способам ходьбы; тренировать в построении по команде воспитателя; развивать двигательную активность, наблюдательность.	Упражнения в игровой форме.		Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба «как мышки», «как цапли» (высоко поднимая колени, руки за спиной). Бег в колонне по одному.	1.«Обезьяны и жираф»- бег. 2. «Кролики и сторож»- прыжки.	«Воробышек и кот»- упражнять детей в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012.с.25-26

Май (II младшая группа)

<i>Неделя</i>	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Цель</i>	<i>Методы и приёмы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Вводная часть</i>		<i>Основная часть</i>		<i>Заключительная часть</i>	<i>Источник</i>
					<i>Строевые упражнения</i>	<i>ОРУ</i>	<i>ОВД</i>	<i>Подвижная игра</i>		
I	1 занятие	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Объяснение и показ.	Шнуры, гимнастическая скамейка, маты.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Комплекс № 9 (с 1 по 15 число)	1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. 2.Прыжки через шнуры.	РНИ «У медведя во бору»	Спокойная ходьба по площадке.	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.52-53 А.В. Кенеман Детские подвижные игры народов СССР. – М.: «Просвещение» 1988. С.13.
	2, 3 занятие	Упражнять в ходьбе с заданиями для рук; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить упражнения с прыжками.	Упражнения в игровой форме.	Мячи, кегли.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением заданий для рук (руки в стороны, руки		1.Прокатывание мяча между предметами. 2.Прыжки через линии.	«Быстро в домик»- упражнять детей в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	с.69,65

					вверх, руки на пояс). Бег в колонне по одному.					
II	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Объяснение и показ.	Мячи, гимнастическая скамейка, маты.	Ходьба и бег между предметами, поставленным и по двум сторонам зала. По одной стороне ходьба «змейкой», по другой бег. Ходьба и бег в чередовании.		1.«Парашютисты»-прыжки с гимнастической скамейки. 2.Прокатывание мяча в группах.	«Огуречик»-упражнять детей в прыжках.	Ходьба в колонне по одному.	с.66-67
	2,3 занятия	Учить детей ходьбе и бегу, чёткому выполнению упражнений; развивать внимание.	Упражнения в игровой форме.		Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба «как мышки», «как цапли» (высоко поднимая колени, руки за спиной). Бег в колонне по одному.		1.«Попугайчик дома»-бег. 2. «Цветы и пчёлки»-бег, внимание.	«Солнышко и дождик»-упражнять детей действовать по сигналу.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012.с.
III	1 занятие	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча	Объяснение и показ.	Мячи, гимнастическая скамейка, маты.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Пчёлки!»- бег враспынную,	Комплекс № 9 (с 16 по 30 число)	1.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание	РНИ «Гуси – лебеди». Русская народная	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет.

		вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.			помахивая руками, затем ходьба врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	по скамейке.			Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.67
	2, 3 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнения в игровой форме.	Мячи.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «На прогулку!» - бег врассыпную, затем ходьба врассыпную.	1.«Как зовут твою подружку?»- бросание и ловля мяча. 2. «Кузнечики»- прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Солнышко и дождик»- упражнять детей действовать по сигналу.	Спокойная ходьба по площадке.	с.69
IV	1 занятие	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Объяснение и показ.	Гимн лесенка, гимнастическая доска.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба мелким, семенящим шагом «как мышки»; бег врассыпную.	1.Лазание на лесенку, не пропуская реек. 2.Ходьба по доске, руки на поясе.	РНИ «У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.52-53 А.В. Кенеман Детские подвижные игры

									народов СССР. – М.: «Просвещение» 1988. С.18.
2, 3 занятие	Учить детей ходьбе и бегу; упражнять в прыжках.	Упражнения в игровой форме.	Обручи.	Ходьба в колонне по одному, «как цапли», «как мышки», с выполнением заданий для рук. Бег в колонне по одному.		1.«Машины»- бег. 2. «Лягушки»- прыжки.	«Коршун и наседка»- упражнять детей в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012.с.27-28

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Сентябрь (средняя группа)

Неделя	Образовательная деятельность	Цель	Методы и приёмы	Оборудование	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть	Источник
					Строевые упражнения	ОРУ	ОВД	Подвижная игра		
I	1 занятие	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении.	Объяснение и показ	Шнуры, платочки двух цветов, кегли.	Ходьба и бег в колонне по одному. Перестроение в три колонны.	Комплекс № 1 (с 1 по 15 число)	1. Равновесие — ходьба и бег между двумя линиями. 2. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом кругом.	РНИ «Бабочки и ласточка»	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в д/с. Средняя группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.20 Т.А. Бударина. Знакомство детей с русским народным творчеством . Санкт – Петербург: «Детство - Пресс» 1999. С.335.
	2, 3 занятие	Упражнять в ходьбе и беге	Упражнения в игровой	Мячи, кегли, флажки	Ходьба в колонне по		1.«Не пропусти	«Автомобили»-		

		колонной по одному и враспынную. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	форме.	(красный и зелёный)	одному в чередовании с бегом; ходьба и бег враспынную. Построение в круг.	мяч»- прокатывание мяча и ловля его двумя руками «совочком».	упражнять детей в беге, не толкая друг друга.	одному.	
II	1 занятие	Учить детей энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги при прыжках; упражнять в прокатывании мяча.	Объяснение и показ.	Мячи, кегли.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу «Зайки!»- прыжки на двух ногах на месте. Бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.	1. Прыжки в длину с места. 2. Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях.	РНИ Бабочки и ласточка	Игра м/п «Найдём воробышка»	с.22-23 Т.А. Бударина. Знакомство детей с русским народным творчеством . Санкт – Петербург: «Детство - Пресс» 1999. С.335.
	2,3 занятие	Учить детей ходьбе и бегу, с сохранением дистанции. Учить прыгать в длину, правильно отталкиваясь и приземляясь на две ноги.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Флажки .	Ходьба в колонне по одному, с разным положением рук и различной шириной шага. Бег в колонне по одному.	1 «Кто скорее до флажка»- бег. 2. «Перепрыгн и через канавку»- прыжки в длину.	«Самолёты» - упражнять детей в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель,

										2012. с.28-30
III	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Объяснение и показ.	Мячи, стойки, шнур.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную.	Комплекс № 1 (с 16 по 30 число)	1.Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях. 2.Ползание под шнур, в группировке	«Огуречик, огуречик...» -упражнять детей в прыжках с продвижением вперёд.	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия в д/с. Средняя группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.25
	2, 3 занятие	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному. Учить метанию способом «от плеча»; развивать внимание, слуховое восприятие.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Флажки 2-х цветов.	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена, с разным положением рук. Бег в колонне по одному.		1 «Найди себе пару»- бег. 2. «Кто дальше бросит»- метание.	РНИ «У медведя во бору»- упражнять детей в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012. с.30
IV	1 занятие	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы. Закреплять умение группироваться	Объяснение и показ.	Стойки, шнур, гимн. доска.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик!»,		1.Лазанье под шнур в группировке 2.Равновесие-ходьба, по доске, лежащей на полу.	«Огуречик, огуречик...» -упражнять детей в прыжках с продвижением вперёд.	Игра м/п «Где постучали?»	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия в д/с. Средняя группа. Конспекты

	при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.			а затем продолжить ходьбу. Бег врассыпную.				занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.28
2, 3 занятие	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи, кегли.	Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки. Ходьба и бег врассыпную.	1 «Перебрось-поймай»-перебрасывание мяча друг другу. 2. «Вдоль дорожки»-прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд по дорожке.	«У медведя во бору»-упражнять детей в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.30

Октябрь (средняя группа)

<i>Недел я</i>	<i>Образова- тельная деятельность</i>	<i>Цель</i>	<i>Методы и приёмы</i>	<i>Оборудован ие</i>	<i>Вводная часть</i>		<i>Основная часть</i>		<i>Заключите льная часть</i>	<i>Источник</i>
					<i>Строевые упражнения</i>	<i>ОРУ</i>	<i>ОВД</i>	<i>Подвижная игра</i>		
I	1 занятие	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках на двух ногах. Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через предметы.	Объяснение и показ.	Маты, гимн. скамейка, кегли, кирпичики, маска кота, стойки, шнур.	Ходьба в колонне по одному, с перешагивание м через кирпичики. Бег с переходом на ходьбу. Перестроение в три колонны.	Комплек с № 2 (с 1 по 15 число)	1.Равновеси е-ходьба,по гимн. скамейке, на середине присесть. 2.Прыжки на двух ногах до предмета.	РНИ «Кот и мыши»	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки.	с.31-33 А.В. Кенеман Детские подвижные игры народов СССР. – М.: «Просвеще ние» 1988. С.18.
	2, 3 занятие	Учить детей ходьбе и бегу; учить удерживать во время ходьбы интервал; учить прыжкам на двух ногах, отталкиваясь двумя ногами.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук. Бег в колонне по одному. Построение в круг.	1.«Жуки»- бег. 2. «Кто самый быстрый?»- прыжки.		«Самолёты» - упражнять детей в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012. с.32-35	
II	1 занятие	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в приземлении на	Объяснение и показ.	Мячи, обручи.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «По местам!»)-		1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	РНИ «Кот и мыши»	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки.	Пензулаева Л.И Физкультур ные занятия в д/с.

		полусогнутые ноги, в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу.			нужно занять своё место в шеренге. Ходьба и бег в рассыпную.		2.Прокатывание мячей друг другу.			Средняя группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.34 А.В. Кенеман Детские подвижные игры народов СССР. – М.: «Просвещение» 1988. С.18.
	2,3 занятие	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий. Закреплять умение действовать по сигналу.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи, кегли.	Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу выполняется ходьба с заданиями: руки в стороны, на пояс, хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.		1«Поймай»-перекидывание мяча. 2. «Кто быстрее»-бег с мячом в руках до кегли.	«Ловишки»-упражнять детей в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.35
III	1 занятие	Повторить ходьбу в колонне по одному,	Объяснение и показ.	Дуги, мячи, кирпичики.	Ходьба в колонне по	Комплекс № 2 (с 16	1.Прокатывание мяча в	«Цветные автомобили	Игра м/п «Угадай где	с.36

		развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.			одному, ходьба с перешагиванием через кирпичики. Бег в рассыпную.	по 30 число)	прямо в направлении 2. Лазанье под дугу в группировке	»- упражнять детей в беге на внимание	спрятано?».	
	2, 3 занятие	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке. Упражнять в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Обручи, мячи, кегли.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кеглями. Бег между предметами.		1.«Прокатить урони»- прокатывание обручей друг другу. 2. «Вдоль дорожки»- прыжки на двух ногах по дорожке (ш. 20 см).	«Ловишки»- упражнять детей в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.37
IV	1 занятие	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Объяснение и показ.	Мячи, дуги, доска, кубики.	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную.		1. Подлезание под дугу. 2. Равновесие - ходьба по доске, перешагивая через кубики.	«Цветные автомобили»- упражнять детей в беге на внимание	Игра м/п «Угадай, кто позвал?».	с.37-38
	2, 3 занятие	Учить разным видам ходьбы; упражнять в беге и прыжках; учить сохранять равновесие при ходьбе по	Выполнение упражнений в игровой форме.	Автопокрышки.	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с		1.«Не упади»- ходьба по автопокрышкам.	«Самолёты» - упражнять детей в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом

		автопокрышкам.		высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег враспынную.	2. «Попрыгаем »- прыжки с продвижени ем вперёд.		воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012. с.35
--	--	----------------	--	---	---	--	--

Ноябрь (средняя группа)

<i>Неделя</i>	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Цель</i>	<i>Методы и приёмы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Вводная часть</i>		<i>Основная часть</i>		<i>Заключительная часть</i>	<i>Источник</i>
					<i>Строевые упражнения</i>	<i>ОРУ</i>	<i>ОВД</i>	<i>Подвижная игра</i>		
I	1 занятие	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Объяснение и показ.	Кегли, маты, гимнаст. скамейка.	Ходьба и бег в колонне по одному между кеглями, поставленным и по всему залу произвольно, стараясь, не задеть друг друга и кегли.	Комплекс № 3 (с 1 по 15 число)	1. Равновесие-ходьба по гимнаст. скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах между кеглями.	РНИ «У медведя во бору»-	Игра м/п «Найди и промолчи».	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в д/с. Средняя группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.40-41 А.В. Кенеман. Детские подвижные игры народов СССР. – М.: «Просвещение» 1988. С.13.
	2, 3 занятие	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой»	Выполнение упражнений в игровой форме.	Кегли, скакалки, мячи.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по		1. «Не попадись»- прыжки из круга в круг. 2. «По узенькой	«Салки»- упражнять детей в беге.		

		между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.			сигналу, ходьба и бег между предметами.		дорожке»- ходьба между двумя линиями.			
II	1 занятие	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Объяснение и показ.	Мячи, шнуры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба на носках.		1.Прыжки на двух ногах через шнуры. 2.Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.	РНИ «У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному.	с.42-43 с.13
	2,3 занятие	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи, платочки.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову. Ходьба и бег в рассыпную.		1.«Кто дальше прыгнет»- прыжки с места. 2. «Догони мяч»- прокатывание мяча в прямом направлении	«Найди себе пару»- упражнять детей в ходьбе и беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.44
III	1 занятие	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в	Объяснение и показ.	Мячи, гимн. скамейки, маты.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал изменить	Комплекс № 3 (с 16 по 30 число)	1.Броски мяча о землю и ловля его двумя	РНИ «Лиса и куры»- упражнять детей в беге.	Игра м/п «Найди и промолчи».	с.44-45

		бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.			направление (поворот кругом в движении); бег врассыпную.	руками. 2. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках.			
	2, 3 занятие	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Кегли, мячи.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленным и в одну линию. Ходьба и бег врассыпную.	1.«Не задень»- прыжки на двух ногах между предметами. 2. «Передай мяч»- передача мяча по кругу.	«Догони пару»- упражнять детей в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.46
IV	1 занятие	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимн. скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Объяснение и показ.		Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную- по сигнал остановиться и принять какую- либо позу.	1. Ползание по гимн. скамейке на животе. 2. Равновесие- ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом.	РНИ «Лиса и куры»- упражнять детей в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.46-47
	2, 3 занятие	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мешочки.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу,	1.«Пингвины»- прыжки на двух ногах, с	«Самолёты» - упражнять детей в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.48

	<p>глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.</p>		<p>взявшись за руки, по сигналу изменить направление движения. Ходьба и бег враспынную.</p>	<p>мешочком зажатом между ними. 2. «Кто дальше бросит»- метание на дальность.</p>			
--	--	--	---	---	--	--	--

Декабрь (средняя группа)

<i>Неделя</i>	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Цель</i>	<i>Методы и приёмы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Вводная часть</i>		<i>Основная часть</i>		<i>Заключительная часть</i>	<i>Источник</i>
					<i>Строевые упражнения</i>	<i>ОРУ</i>	<i>ОВД</i>	<i>Подвижная игра</i>		
I	1 занятие	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Объяснение и показ.	Кегли, канат, бруски.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег в рассыпную; по сигналу перестроение в колонну по одному в движении.	Комплекс № 4 (с 1 по 15 число)	1.Равновесие- ходьба по канату, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2.Прыжки на двух ногах через бруски.	РНИ «Зайцы и волк»	Игра м/п «Найдём цыплёнка».	с.49,54 А.В. Кенеман Детские подвижные игры народов СССР. – М.: «Просвещение» 1988. С.15.
	2, 3 занятие	Упражнять в ходьбе и беге между постройками; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Ходьба в колонне по одному, между сооружениями из снега за воспитателем.	«Весёлые снежинки»- бег, по сигналу покрутиться «Кто быстрее»- бег.		«Кто дальше бросит»- упражнять детей в метании снежков на дальность.	Ходьба «змейкой» между снежками.		
II	1 занятие	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые	Объяснение и показ.	Маты, гимнастические скамейки, мячи, кегли.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу, перестроение в	Комплекс № 4 (с 1 по 15 число)	1.Прыжки со скамейки на мат. 2.Прокатывание мяча между	РНИ «Зайцы и волк»	Игра м/п «Найди и промолчи».	с.51,54 С.15

		ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.			пары, ходьба парами. Бег в рассыпную с перестроением в колонну по одному.		предметами.			
	2,3 занятие (улица)	Учить детей при ходьбе и беге сохранять правильную осанку; упражнять в различных видах ходьбы, прыжках, бросании и ловле мяча.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мяч.	Ходьба в колонне по одному, с изменением темпа движения. Бег в колонне по одному.		«Не попадись»- прыжки из круга в круг. «Кого назвали, тот ловит мяч»- метание и ловля.	«Весёлые снежинки» - упражнять детей в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012. с.40
III	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Объяснение и показ.	Мячи, маты, гимнастические скамейки, кубики.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную- по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.	Комплекс № 4 (с 16 по 30 число) с кубиками	1.Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу. 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	«Птички и кошка»- упражнять детей в беге и прыжках.	Игра м/п «Где спрятался зайка?».	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в д/с. Средняя группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.53
	2, 3 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления.	Выполнение упражнений в игровой форме.		Ходьба в колонне по одному, с изменением		«Кто дальше?»- метание снежков.	«Салки»- упражнять детей в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.55

		Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.			направления движения. Бег врассыпную.		«Снежная карусель»- ходьба и бег по кругу.			
IV	1 занятие	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Объяснение и показ.	Маты, гимн. скамейка, кубики.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.		1. Ползание по гимн. скамейке на животе. 2. Равновесие- ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом.	«Птички и кошка»- упражнять детей в беге и прыжках.	Ходьба в колонне по одному.	с.55-57
	2, 3 занятие	Учить разным видам ходьбы и бега; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в метании; развивать глазомер.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Стойки, мячи.	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения. Бег в колонне по одному.		«Кто быстрее допрыгает до...»- прыжки на двух ногах. «Кто дальше бросит»- метание.	«Зайцы и волк»- упражнять детей в прыжках.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012. с.42

Январь (средняя группа)

<i>Неделя</i>	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Цель</i>	<i>Методы и приёмы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Вводная часть</i>		<i>Основная часть</i>		<i>Заключительная часть</i>	<i>Источник</i>
					<i>Строевые упражнения</i>	<i>ОРУ</i>	<i>ОВД</i>	<i>Подвижная игра</i>		
II	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Объяснение и показ.	Маты, гимнастические скамейки, мячи.	Ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего. Бег врассыпную.		1.Прыжки с гимнастических скамейки. 2.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.	РНИ «Два Мороза»	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия в д/с. Средняя группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.60 Т.А. Бударина. Знакомство детей с русским народным творчеством . Санкт – Петербург: «Детство - Пресс» 1999. С.317.
	2,3 занятия	Упражнять в беге и прыжках вокруг предметов.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Кегли.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе.		1«Снежная карусель»- ходьба и бег вокруг	«Снежинки-пушинки»- упражнять детей в беге	Ходьба в колонне по одному.	

							предметов. 2 «Прыжки к кегле»- прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд.	и ходьбе.		
III	1 занятие	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Объяснение и показ.	Мячи, маты, гимнастическая скамейка, кегли, шнуры, скакалки.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег в рассыпную.		1.Отбивание мяча о пол. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	РНИ «Два Мороза»	Ходьба в колонне по одному.	с.62-63 С. 317
	2, 3 занятие	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Стойка.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу, встают в круг, затем прыжками приближаются к стойке, разворачиваются и возвращаются шагом обратно.		1«Кто дальше бросит?»- метание снежков. 2 «Перепрыгни- не задень»- перепрыгивание через линии.	«Снежинки-пушинки»- упражнять детей в беге и ходьбе.	Спокойная ходьба по площадке.	с.63-64
IV	1 занятие	Упражнять детей в	Объяснение	Канат,	Ходьба в		1.Равновесие	«Кролики»-	Игра м/п	Пензулаева

	<p>ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.</p>	и показ.	стойки, кегли, кролик.	колонне по одному. Ходьба и бег между предметами, поставленным и врассыпную по всему залу.	е-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 2.Прыжки на двух ногах вдоль каната, не перепрыгивая через него.	упражнять детей в лазанье.	«Найдём кролика».	Л.И Физкультурные занятия в д/с. Средняя группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.58-59
2, 3 занятие	<p>Учить детей во время ходьбы и бега соблюдать дистанцию. Упражнять в прыжках и метании правой и левой рукой.</p>	Выполнение упражнений в игровой форме.	Шишки (мячи), флажки для игры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба вперёд спиной. Бег в колонне по одному с изменением темпа. Построение в звенья.	1«Меткие и ловкие»- метание правой и левой рукой на дальность. 2 «Кто быстрее допрыгает?» -прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	«Автомобили»- упражнять детей в беге на внимание	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012. с.44-45

Февраль (средняя группа)

Неделя	Образовательная деятельность	Цель	Методы и приёмы	Оборудование	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть	Источник
					Строевые упражнения	ОРУ	ОВД	Подвижная игра		
I	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Объяснение и показ.	Кегли, гимнастическая скамейка, маты, кирпичики.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между кеглями, расставленным и в одну линию. Ходьба и бег в рассыпную. Перестроение в три колонны.	Комплекс № 6 (с 1 по 15 число)	1. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть. 2. Прыжки через кирпичики.	РНИ «В углы»	Игра м/п «Найдём игрушку».	с.66-67 Т.А. Бударина. Знакомство детей с русским народным творчеством. Санкт – Петербург: «Детство - Пресс» 1999. С.315.
	2, 3 занятие	Повторить метание снежков в цель, игровые упражнения с бегом и прыжками.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Кегли, мячи, скакалки.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба между кеглями с поворотом в обратную сторону. Бег.		1.«Змейка»-ходьба между кеглями. 2. «Добрось до кегли»-метание снежков в цель.	«Лошадки»-упражнять детей в беге парами.	Ходьба в колонне по одному.	с.68
II	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча	Объяснение и показ.	Обручи, кубики, мячи.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Аист!»-остановиться и		1.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 2.Прокатывание мяча	РНИ «В углы»	Ходьба в колонне по одному, с хлопком на каждый четвёртый	с.68-69 С.315

		в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.			поднять ногу, руки в стороны. На сигнал: «Лягушки!»- присесть, руки на колени. Бег в рассыпную.		между предметами.		счёт.	
	2,3 занятие	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Выполнение упражнений в игровой форме.		Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем между постройками.		1.«Покружись»- покружиться парами. 2. «Кто дальше бросит?»- метание снежков на дальность.	«Метелица» - упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	Ходьба в колонне по одному.	с.69
III	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках.	Объяснение и показ.	Обручи, мячи, гимнастическая скамейка, маты.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны. Бег в рассыпную между предметами.	Комплекс № 6 (с 16 по 30 число) с обручем	1.Перебрасывание мячей друг другу. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Воробышек и автомобиль» - упражнять детей в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.70
	2, 3 занятие	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании с горки.	Выполнение упражнений в игровой форме.		Ходьба в колонне по одному. Бег в среднем темпе.		1.«Кто дальше бросит снежок?»-	Катание с горки.	Спокойная ходьба по площадке.	с.71

						метание на дальность. 2. «Найдём куколку»- ориентирование в пространстве.			
IV	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Объяснение и показ.	Обручи, гимнастическая скамейка, маты, цилиндры.	Ходьба в колонне по одному, по команде ходьба через середину зала до стойки, затем до двери. Ходьба и бег в рассыпную.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие- ходьба, перешагивая через предметы.	«Воробышек и автомобиль» - упражнять детей в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.71-72
	2, 3 занятия	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Выполнение упражнений в игровой форме.		Ходьба в колонне по одному. Ходьба с изменением темпа движения. Бег в колонне по одному.	1.«Точно в цель»- метание снежков в цель. 2. «Туннель»- ходьба в туннель друг за другом.	«Метелица» - упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	Игра м/п «Найдём зайку».	с.73

Март (средняя группа)

Недел	Образовательная деятельность	Цель	Методы и приёмы	Оборудование	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть	Источник
					Строевые упражнения	ОРУ	ОВД	Подвижная игра		
I	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Объяснение и показ.	Канат, кубики (цилиндры).	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.	Комплекс № 7 (с 1 по 15 число)	1.Ходьба на носках между предметами. 2.Прыжки через канат справа и слева, продвигаясь вперёд.	РНИ «Зайка беленький»-упражнять детей действовать в соответствии с текстом.	Игра м/п «Найди и промолчи».	с.73-74
	2, 3 занятие	Учить при ходьбе и беге сохранять правильную осанку; упражнять в прыжках на двух ногах; развивать внимание.	Выполнение упражнений в игровой форме.		Ходьба в колонне по одному, с изменением направления, с остановкой по сигналу. Бег враспынную.		1.«Кто самый быстрый»-бег. 2. «Весёлые лягушата»-прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	«Котята и щенята»-упражнять детей в лазанье.		
II	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места,	Объяснение и показ.	Шнур, стойки, мячи.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Лошадки!»-		1.Прыжки в длину с места. 2.Перебрасы	РНИ «Зайка беленький»-упражнять детей	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия

		в бросании мячей через шнур.			ходьба, высоко поднимая колени, на сигнал: «Мышки!»- ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег в рассыпную.		вание мячей через шнур.	действовать в соответствии с текстом.		в д/с. Средняя группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.75
	2,3 занятие	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи, шнуры.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети перепрыгивают через 5-6 шнуров. По команде изменяют направление движения. Бег в умеренном темпе до 1 минуты.		1.«Подбрось - поймай»- подбрасывание и ловля мяча. 2. «Быстрые и ловкие»- бег.	«Лошадки»- упражнять детей в беге парами.	Игра м/п «Угадай кто кричит?».	с.77
III	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами. Упражнять в ползании на животе по скамейке.	Объяснение и показ.	Флажки, гимнастическая скамейка, маты, мячи, цилиндры.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях.	Комплекс № 7 (с 16 по 30 число) с флажками	1.Прокатывание мяча между предметами. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе.	«Бездомный заяц»- упражнять детей в беге.	Игра м/п «Найди и промолчи»	с.77-78,76
	2, 3 занятие	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой попеременно).	Выполнение упражнений в игровой форме.	Кегли, скакалка, мячи.	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе до 1 минуты. Ходьба между предметами.		1.«На одной ножке вдоль дорожки»- прыжки на одной ноге.	«Самолёты» - упражнять детей в беге и остановке по сигналу.	Спокойная ходьба по площадке.	с.78-79

						2. «Брось через верёвочку»- перебрасывание мячей.			
IV	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему». Упражнять в равновесии.	Объяснение и показ.	Флажки, маты, гимнастическая скамейка.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему». 2. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«Бездомный заяц»- упражнять детей в беге.	Игра м/п «Найдём зайку».	с.79
	2, 3 занятия	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Шнуры.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким шагом, в медленном темпе; ходьба мелким семенящим шагом. Бег.	1.«Перепрыгни ручеёк»- прыжки в длину с места. 2. «Бег по дорожке»- бег между шнурами.	«Самолёты» - упражнять детей в беге и остановке по сигналу.	Ходьба в колонне по одному.	с.80

Апрель (средняя группа)

Неделя	Образовательная деятельность	Цель	Методы и приёмы	Оборудование	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть	Источник
					Строевые упражнения	ОРУ	ОВД	Подвижная игра		
I	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному. Повторить задания в равновесии и прыжках.	Объяснение и показ.	Бруски, гимнастическая доска, мешочки.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег.	Комплекс № 8 (с 1 по 15 число)	1. Равновесие-ходьба по доске с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	РНИ «Мышеловка»	Игра м/п «Угадай, кто позвал».	с.81-82 А.В. Кенеман Детские подвижные игры народов СССР. – М.: «Просвещение» 1988. С.14
	2, 3 занятия	Упражнять в разных видах ходьбы и бега. Учить детей сохранять равновесие. Упражнять подлезать в обруч.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Обруч	Ходьба в колонне по одному, «как мышки», «как цапли», с изменением направления. Бег. Построение в круг.		1.«Быстро пройди - не упади»-ходьба по автопокрышкам. 2. «Пролезь в норку»-лазание в обруч	«Самолёты» - упражнять детей в беге и остановке по сигналу.	Спокойная ходьба по площадке.	
II	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; метании	Объяснение и показ.	Мешочки, обручи.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу		1.Прыжки в длину с места. 2.Метание	РНИ «Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия

		мешочков в горизонтальную цель. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.			перестроение в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Бег.		мешочков в горизонтальную цель.			в д/с. Средняя группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.83-84 С.14
	2,3 занятие	Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках и лазании.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Обручи	Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу. Ходьба и бег в рассыпную.		1.«По дорожке»- ходьба по уменьшенной опоре. 2. «Не задень»- лазанье в обруч.	«Воробышек и и автомобиль» - упражнять детей в беге.	Игра м/п «Найдём птичку».	с.85
III	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Объяснение и показ.	Мешочки, гимнастическая скамейка, маты	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Лягушки!»- присесть, руки на коленях; на сигнал: «Бабочки!»- бег, помахивая руками.	Комплекс № 8 (с 16 по 30 число)	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Совушка»- упражнять детей действовать по сигналу.	Ходьба в колонне по одному.	с.85-86

	2, 3 занятие	Учить детей метанию шишек в цель способом «от плеча»; упражнять в прыжках на двух ногах.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Шишки, скакалки.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба спиной вперёд. Ходьба со сменой темпа движения. Бег. Построение врассыпную.	1.«Точно в цель»- метание. 2. «Чик-чирик»- прыжки на двух ногах.	«Лошадки»- упражнять детей в беге парами.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012. с.55
IV	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Объяснение и показ.	Обручи, гимнастическая доска.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. По сигналу: «Лошадки!»- ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!»- ходьба на носках.	1. Равновесие- ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	«Совушка»- упражнять детей действовать по сигналу.	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в д/с. Средняя группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.87
	2, 3 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Кегли, мячи, скакалки.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами. Ходьба и бег врассыпную.	1.«Пробеги - не задень»- бег по дорожке. 2. «Мяч другу»- перебрасывание мяча.	«Зайка беленький»- упражнять детей действовать в соответствии с текстом.	Ходьба в колонне по одному.	с.88

Май (средняя группа)

Неделя	Образовательная деятельность	Цель	Методы и приёмы	Оборудование	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть	Источник
					Строевые упражнения	ОРУ	ОВД	Подвижная игра		
I	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Объяснение и показ.	Шнуры, гимнастическая доска, кегли.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Комплекс № 9 (с 1 по 15 число)	1. Равновесие-ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров.	РНИ «Пчелки и ласточки»	Игра м/п «Найди и промолчи»	с.89 А.В. Кенеман Детские подвижные игры народов СССР. – М.: «Просвещение» 1988. С.28.
	2, 3 занятия	Упражнять детей в ходьбе и беге с упражнениями для рук. Закреплять навыки прыжков.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Автопокрышки.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук. Медленный бег. Построение враспынную.		1.«Кто первый»- бег до обозначенного места. 2. «Весёлые зайчики»- прыжки на двух ногах.	«Ловишки»- упражнять детей в беге.		
II	1 занятие	Повторить ходьбу со сменой ведущего. Упражнять в	Объяснение и показ.	Мячи, шнуры.	Ходьба в колонне по одному со сменой		1. Прыжки в длину с места через шнур.	РНИ «Пчелы и ласточки»	Игра м/п «Найди и промолчи»	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия

		прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.			ведущего. Ходьба и бег врассыпную.		2.Перебрасывание мячей друг другу.			в д/с. Средняя группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.90-91 С.28
	2,3 занятие	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Корзина, мешочки, мячи.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Зайки!»-остановиться и попрыгать; на сигнал: «Петушки!»-остановиться и помахать руками.		1.«Попади в корзину»-метание мешочков в корзину. 2.«Подбрось-поймай»-упражнения с мячом.	«Удочка»-упражнять детей в прыжках.	Ходьба в колонне по одному.	с.91-92
III	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, бег врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Объяснение и показ.	Маты, гимнастическая скамейка, вертикальная мишень, мешочки.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Лошадки!»-ходьба с высоким подниманием коленей. Бег врассыпную.	Комплекс № 9 (с 16 по 30 число)	1.Метание в вертикальную цель. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе.	«Догони пару»-упражнять детей в беге подгруппами.	Игра м/п «Найдём зайку».	с.92-93
	2, 3 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге	Выполнение упражнений	Кегли.	Ходьба в колонне по		1.«Не задень»-	«Пробеги тихо»-	Игра м/п «Кто ушел?»	с.93

		парами. Закрепить прыжки, умение перестраиваться по ходу движения.	в игровой форме.		одному, по сигналу перестроение в пары; ходьба парами. Бег врассыпную.	прыжки на двух ногах между предметами. 2. «Бегом по дорожке»- бег между линиями.	упражнять детей в ходьбе и беге.		
IV	1 занятие	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Объяснение и показ.	Мешочки, маты, гимнастическая скамейка	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом. Бег в колонне по одному.	1. Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через канат справа и слева.	«Догони пару»- упражнять детей в беге подгруппами.	Ходьба в колонне по одному.	с.93-94
	2, 3 занятия	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу. Ходьба и бег по кругу.	1.«Подбрось - поймай»- упражнения с мячом. 2. «Кто быстрее по дорожке?»- прыжки на двух ногах.	«Самолёты» - упражнять детей в ходьбе и беге.	Игра м/п «Угадай кто позвал?».	с.94-95

СТАРШАЯ ГРУППА

Сентябрь (старшая группа)

Неделя	Образовательная деятельность	Цель	Методы и приёмы	Оборудование	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть	Источник
					Строевые упражнения	ОРУ	ОВД	Подвижная игра		
I	1 занятие	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд.	Объяснение и показ	Гимн. скамейка, маты	Построение в шеренгу, ходьба (бег) в колонне по одному на носках, руки на поясе, ходьба (бег) врассыпную, перестроение в колонну по два в движении	Комплекс № 1 (с 1 по 15 число)	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд.	РНИ «Мышеловка»	Игра м\п «У кого мяч?»	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в д/с. Старшая группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.14 А.В. Кенеман. Детские подвижные игры народов СССР. – М.: «Просвещение» 1988. С.14.
	2, 3 занятие	Учить (закрепить) ходить и бегать,	Упражнения в игровой	Мешочки с песком,	Построение в шеренгу,		«Пингвины» -прыжки с	«Ловишки». Упражнять в		

		сохраняя правильную осанку, Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	форме.	обручи, мяч.	ходьба с высоким подниманием колен, с разным положением рук, медленный бег.		продвижением вперёд, с зажатым мешочком между колен «Не промахнись»-метание мешочков в цель.	беге.		
II	1 занятие	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Объяснение и показ.	Мячи, стойки.	Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному .Ходьба на носках руки на поясе. Ходьба и бег между предметами.		1.Прыжки на двух ногах вверх. 2.Броски малого мяча вверх двумя руками.	РНИ «Мышеловка»	Игра м/п «Найди и промолчи».	с.18 С.14
	2,3 занятие	Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную. Повторить упражнения в прыжках. Разучить игровые упражнения с мячом.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи, кегли.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба(бег) между предметами .По сигналу ходьба(бег)в рассыпную.		1 «Передай мяч» 2 «Не задень»-бег между кеглями.	«Мы весёлые ребята». Упражнять в беге друг за другом.	Ходьба в колонне по одному.	с.19-20
III	1 занятие	Упражнять детей в	Объяснение	Мячи, маты,	Построение в	Комплекс	1.Ползание	«Удочка» -	Ходьба в	с.21

		ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в подбрасывании мяча вверх.	и показ.	гимнастическая скамейка, скакалка.	шеренгу, ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты.	№ 1 (с 16 по 30 число) с малым мячом	по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2.Броски мяча вверх двумя руками и ловля его(с хлопком в ладоши).	упражнять в прыжках через верёвку.	колонне по одному.	
	2, 3 занятие	Упражнять в беге на длинную дистанцию. Упражнять в прыжках и в ловле мяча. Развивать ловкость и глазомер.	Объяснение, указания.	Мячи, кегли.	Построение в колонну по одному. Ходьба с переходом на бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе.		1 «Поймай мяч»- перебрасывание мяча. 2 «Будь ловким»- прыжки на двух ногах между кеглями.	«Найди свой цвет»- упражнять в беге в рассыпную	Ходьба в колонне по одному между кеглями.	с.25
IV	1 занятие	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком. Повторить упражнения в равновесии.	Объяснение и показ.	Обручи, скакалка, бруски или кубики, мячи	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой.		1.Пролезание в обруч боком. 2.Равновесие-ходьба, перешагивая через препятствие -бруски или кубики.	«Удочка»- упражнять в прыжках через верёвку.	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук.	с.23

2, 3 занятие	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты.		1 «Не попадись»- прыжки из круга в круг. 2 «Мяч о стенку»- броски мяча о стенку и ловля его после отскока.	«Быстро возьми»- развивать ловкость и координацию движений.	Ходьба в колонне по одному между предметами.	с.23
-----------------	--	--	-------	--	--	---	---	--	------

Октябрь (старшая группа)

<i>Неделя</i>	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Цель</i>	<i>Методы и приёмы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Вводная часть</i>		<i>Основная часть</i>		<i>Заключительная часть</i>	<i>Источник</i>
					<i>Строевые упражнения</i>	<i>ОРУ</i>	<i>ОВД</i>	<i>Подвижная игра</i>		
I	1 занятие	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты. Учить ходить приставным шагом по гимн. скамейке. Упражнять в прыжках на двух ногах.	Объяснение и показ.	Маты, гимн. скамейка, шнуры, секундомер.	Ходьба в колонне по одному, бег продолжительностью до 1 минуты. Перестроение в колонну по 2.	Комплекс № 2 (с 1 по 15 число)	1.Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом. 2.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.	РНИ «Краски»	Игра м/п «Найди и промолчи».	с.27 А.В. Кенеман Детские подвижные игры народов СССР. – М.: «Просвещение» 1988. С.16.
	2, 3 занятие	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен. Упражнять в беге продолжительностью до 1 минуты. Упражнять в прыжках; в перебрасывании мяча.	Название упражнения, указания.	Мячи, секундомер, мел., канат.	Построение в шеренгу, ходьба с высоким подниманием колен, бег продолжительностью до 1 минуты.		1.Перебрасывание мяча друг другу от груди по кругу. 2.Прыжки на двух ногах через канат справа и слева.	«Не попадись»-упражнять детей в прыжках.		
II	1 занятие	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне; повторить	Объяснение, указания.	Мячи, скамейки, маты, кирпичики.	Ходьба в колонне по одному на сигнал: «Поворот»-		1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.	ПНИ «Краски»	Игра м/п «У кого мяч?».	с.29 С.16

		бег с преодолением препятствий. Упражнять в прыжках с высоты. Развивать координацию движений при перебрасывании мяча.			поворачиваю тся кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиван ием через кирпичики ,положенные на расстоянии 70-80 см.		2.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.			
	2,3 занятие	Упражнять в ходьбе и беге. Разучить(повторит ь)игровые упражнения с мячом. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Упражнения в игровой форме.	Мячи, кегли, мел.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег в умеренном темпе до 1 минуты.		1 «Мяч водящему»- перебрасыва ние и ловля мяча. 2 «Будь ловким»- прыжки на двух ногах между кеглями.	«Не попадись»- упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному.	с.31
III	1 занятие	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Объяснение и показ.	Гимн. палки, мячи, дуги, обручи.	Ходьба с разным темпом движения. Бег врассыпную .Ходьба в колонне по одному с перестроени ем в колонну по двое.	Комплекс № 2 (с 16 по 31 число) с гимнасти ческой палкой	1.Метание мяча в горизонталь ную цель(расстоя ние 2 метра) 2.Лазанье- подлезание под дугу прямо и боком.	«Гуси- лебеди»- упражнять детей в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.32,35

	2, 3 занятие	Учить(упражнять)прыгать в длину с места, правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в передаче мяча; формировать в детях выносливость.	Объяснение и показ.	Гимн. палки, мячи.	Ходьба с высоким подниманием коленей. Медленный бег 2 минуты, ходьба перестроение в звенья.	1.Прыжки в длину с места на дальность. 2.Передача мяча в колоннах вперёд и назад .	«Ловишки»-упражнять в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012 с.67
IV	1 занятие	Упражнять в ходьбе парами. Упражнять в равновесии; в прыжках на мягкую поверхность.	Объяснение и показ	Гимн. палки, маты, гимнастические скамейки, кирпичик.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по 2. Бег в рассыпную. Ходьба и бег в колонне по одному.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. 2.Прыжки на двух ногах на препятствие с трёх шагов	«Гуси-лебеди»-упражнять детей в беге.	Игра м/п «Летает-не летает»	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия в д/с. Старшая группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.34
	2, 3 занятие	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минут.Разучить игру «Посадка картофеля». Упражнять в прыжках.	Объяснение, показ, упражнения в игровой форме.	Гимн .палки, секундомер, атрибуты к игре, мячи.	Ходьба с разным темпом движения. Бег продолжительностью до 1,5 минут с переходом на ходьбу.	1 «Посадка картофеля» -развивать быстроту и ловкость. 2 «Кто выше»-прыжки в высоту.	Гуси-лебеди»-упражнять детей в беге	Игра м/п «Затейники»	с.36

Ноябрь (старшая группа)

<i>Неделя</i>	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Цель</i>	<i>Методы и приёмы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Вводная часть</i>		<i>Основная часть</i>		<i>Заключительная часть</i>	<i>Источник</i>	
					<i>Строевые упражнения</i>	<i>ОРУ</i>	<i>ОВД</i>	<i>Подвижная игра</i>			
I	1 занятие	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений.	Объяснение, указания.	Гимн. скамейка, маты, кегли, колокольчик .	Ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную. Бег между предметами.	Комплекс № 3 (с 1 по 15 число)	1.Ходьба по гимн. скамейке, передавая мяч на каждый шаг. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.	РНИ «Перебежки»	Игра м/п «Найди и промолчи»	с.38 Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1986.с.15	
	2, 3 занятие	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Упражнения в игровой форме.	Мячи, кегли.	Ходьба в колонне по одному на сигнал: «Стоп!»-остановиться, бег в среднем темпе до 1 мин		1. «Поймай мяч»- перебрасывание мяча друг другу в тройках. 2. «Не задень»- ходьба на носках между предметами.	«Салки»- упражнять в беге.	Игра м/п «Угадай по голосу»		с.40
	1 занятие	Упражнять в ходьбе с изменением направления	Объяснение и показ	Гимн. скамейка, маты, кегли.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу		1.Прыжки с продвижением вперёд на правой и	РНИ «Перебежки»	Игра м/п по выбору детей.		с.41 С.15

		движения, беге между предметами. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. Упражняться в ползании по гимн. скамейке.			изменить направление движения к окну, к стойке и т.д. Бег между кеглями.		левой ногой попеременно.			
	2,3 занятие	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений. Развивать ловкость в игровом задании с мячом; упражнять в беге.	Упражнения в игровой форме.	Мячи, шнуры, скакалки.	Ходьба в колонне по одному. Бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба в рассыпную, по команде: «Стоп!» - остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс.		1 «Мяч водящему» - перебрасывание мяча. 2. «По мостику» - ходьба на носках между линиями.	«Ловишки» - упражнять в беге.	Игра м/п «Затейники»	с.42
III	1 занятие	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами. Упражнять в равновесии.	Напоминание, объяснение	Обруч, гимнастическая скамейка, маты, кегли, малые мячи.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу. Бег между предметами, поставленным и в один ряд.	Комплекс № 3 (с 16 по 30 число) с малым мячом	1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным	«Не оставайся на полу» - упражнять детей в лазанье.	Ходьба в колонне по одному.	с.43,30

	2, 3 занятие	Упражнять в беге, развивая выносливость. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Название упражнения, напоминание.	Скакалка, малые мячи	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 мин. Ходьба в рассыпную.	шагом.			
						1.«Перепрыгни-не задень»-прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. 2 «Ловишки парами»-бег	«Удочка»-упражнять в прыжках.	Игра м/п «Летает-не летает».	с.44
IV	1 занятие	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Объяснение и показ.	Малые мячи, мешочки с песком, гимн. скамейка, маты, кегли.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Фигуры»-остановиться и изобразить фигуру животного. Бег в рассыпную.	1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 2.Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	«Не оставайся на полу»-упражнять детей в лазанье.	Игра м/п У кого мяч?»	с.45,30
	2, 3 занятие	Учить(упражнять)бросать и ловить мяч, не теряя его. Упражнять в ходьбе и беге, сохраняя правильную осанку.	Объяснение и показ.	Малые мячи, мячи, шнур	Ходьба в колонне по одному, медленный бег. Ходьба и бег в рассыпную.	1.Перебрасывание мяча друг другу. 2.Ходьба по канату прямо и боком приставным шагом.	«Салки»-упражнять в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель,

Декабрь(старшая группа)

<i>Неделя</i>	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Цель</i>	<i>Методы и приёмы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Вводная часть</i>		<i>Основная часть</i>		<i>Заключительная часть</i>	<i>Источник</i>
					<i>Строевые упражнения</i>	<i>ОРУ</i>	<i>ОВД</i>	<i>Подвижная игра</i>		
I	1 занятие	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга. Учить ходить по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия. Повторить перебрасывание мяча друг другу.	Объяснение, указания.	Кегли, мячи, доска, гимнастическая скамейка, маты.	Ходьба в колонне по одному. Бег между предметами с соблюдением дистанции.	Комплекс № 4 (с 1 по 15 число)	1.Ходьба по наклонной доске с переходом на гимнастическую скамейку. 2.Броски мяча друг другу из-за головы.	РНИ «Мороз Красный нос»	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами.	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия в д/с. Старшая группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.47,49 Т.А. Бударина. Знакомство детей с русским народным творчеством. Санкт – Петербург: «Детство - Пресс» 1999. С.33.
	2, 3	Разучить(повторит	Упражнения	Мячи, кегли.	Ходьба и бег		1.«Кто	«Мороз	Ходьба в	с.49

	занятие	ь) игровые упражнения с бегом и прыжками. Упражнять в метании снежков на дальность.	в игровой форме.		между постройками за ведущим в умеренном темпе. Ходьба и бег в рассыпную.		дальше бросит»- метание. 2.«Не задень»- ходьба и бег между кеглями.	Красный нос»- упражнять в беге в соответствии с текстом	колонне по одному между кеглями.	
II	1 занятие	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Упражнять в ползании.	Объяснение, указания.	Кегли, набивные мячи.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. По команде перестроение в круг, ходьба и бег с остановкой и поворотом в другую сторону.		1.Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. 2.Ползание на четвереньках между предметами.	РНИ «Мороз Красный нос»	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами.	с.50 С.317
	2,3 занятие	Повторить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в прыжках на двух ногах до цели. Упражнять в метании.	Упражнения в игровой форме.	Кегли, мячи.	Построение в колонну по одному. Ходьба и бег между постройками за ведущим в умеренном темпе.		1.«Метко в цель»- метание в горизонтальную цель. 2.«Кто быстрее»- прыжки на двух ногах.	«Мороз Красный нос»- упражнять в беге в соответствии с текстом	Игра м/п «Найди предмет».	с.51
III	1 занятие	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную. Закреплять умение	Объяснение, показ на лучшем ребенке.	Флажки, мячи, маты, гимн. скамейка,	Построение в колонну по одному. Ходьба	Комплекс № 4 (с 16 по 31 число) с	1.Перебрасывание мяча снизу (р.2,5м)	«Охотники и зайцы»- упражнять детей в	Игра м/п «Летает- не летает».	с.52

		ловить мяч, развивая ловкость и глазомер. Повторить ползание по гимнастической скамейке.		обручи.	в рассыпную, на команду «Сделай фигуру» - остановка и выполнение задания, на следующую команду - бег в рассыпную.	флажками	2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	прыжках и метании.		
	2, 3 занятие	Упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в горизонтальную цель.	Объяснение, указания.	Флажки, мячи, кегли.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в рассыпную.		1. «Метко в цель» - метание в горизонтальную цель. 2. «Смелые воробышки» - прыжки на двух ногах.	«Снежная королева» - упражнять в беге.	Ходьба в колонне по одному между кеглями.	с. 53 Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет - Волгоград: Учитель, 2012 с. 87
IV	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии на уменьшенной площади опоры.	Объяснение, указания.	Флажки, маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, кубики.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу остановка с поворотом в другую сторону.		1. Лазание на гимнастическую стенку 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.	«Охотники и зайцы» - упражнять детей в прыжках и метании.	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009. с. 54

2, 3 занятие	Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. Развивать координацию движений и устойчивое равновесие.	Упражнения в игровой форме.	Флажки, кегли, клюшки, шайбы.	Ходьба между кеглями за воспитателем, не разрывая цепочку.		1.«Забей шайбу» 2.«Пробеги не упади»- бег между кеглями.	«Мы весёлые ребята»- упражнять в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.56
-----------------	---	-----------------------------	-------------------------------	--	--	---	--	-----------------------------	------

Январь (старшая группа)

<i>Неделя</i>	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Цель</i>	<i>Методы и приёмы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Вводная часть</i>		<i>Основная часть</i>		<i>Заключительная часть</i>	<i>Источник</i>
					<i>Строевые упражнения</i>	<i>ОРУ</i>	<i>ОВД</i>	<i>Подвижная игра</i>		
II	1 занятие	Повторить ходьбу и бег по кругу .Разучить прыжок в длину с места. Упражнять в ползании на четвереньках и проталкивании мяча головой.	Объяснение и показ.	Дуги, мячи.	Ходьба и бег по кругу, держась за верёвку, затем остановка, перехват верёвки в др. руку, повторение ходьбы и бега в др. сторону.		1.Прыжки в длину с места. 2.Ползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч	РНИ «Стоп»	Ходьба в колонне по одному.	с.60 Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1986. С.16.
	2,3 занятие	Упражнять в беге и ходьбе в рассыпную. Повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Упражнения в игровой форме.	Кегли, стойка.	Построение в колонну по одному. Ходьба и бег в рассыпную.		1. «Кто быстрее»- прыжки на двух ногах до стойки. 2.«Пробеги-не задень»- ходьба и бег между предметами.	«Ловишки парами»- упражнять в беге.	Игра м/п «Найдём зайца»	с.62
III	1 занятие	Повторить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в перебрасывании	Объяснение, показ на лучшем ребёнке.	Обруч, мячи.	Ходьба и бег с выполнением заданий по команде воспитателя;		1.Перебрасывание мяча друг другу от груди. 2.Пролезани	«Хитрая лиса»- упражнять в беге.	Игра м/п по выбору детей.	с.63

		мяча друг другу; в пролезании в обруч.			ходьба и бег между предметами «змейкой».	е в обруч боком.			
	2, 3 занятие								
IV	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе(беге) по наклонной доске. Упражнять в прыжках с ноги на ногу.	Объяснение и показ .	Маты, гимн. скамейка, доска, кубики.	Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.	1.Равновесие- ходьба и бег по наклонной доске. 2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.	РНИ «Стоп»	Игра м/п по выбору детей.	с.58 с.16
	2, 3 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Повторить игровые упражнения.	Упражнения в игровой форме.	Кегли, клюшки, шайбы.	Ходьба и бег между постройками за ведущим в умеренном темпе.	1.«Забей шайбу» 2.«Сбей кеглю»- метание в мишень.	«Ловишки парами»- упражнять в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.60

Февраль (старшая группа)

<i>Неделя</i>	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Цель</i>	<i>Методы и приёмы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Вводная часть</i>		<i>Основная часть</i>		<i>Заключительная часть</i>	<i>Источник</i>
					<i>Строевые упражнения</i>	<i>ОРУ</i>	<i>ОВД</i>	<i>Подвижная игра</i>		
I	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную .Упражнять в сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре .Повторить упражнения в прыжках.	Объяснение и показ.	Маты, гимн. скамейка, кирпичики.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба врассыпную.	Комплекс № 6 (с 1 по 15 число)	1.Ходьба по гимн. скамейке, руки в стороны. 2.Прыжки через кирпичики без паузы.	РНИ «Кружева»	Игра м/п «Найди промолчи».	с.67 Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр.Для работы с детьми 2-7лет-М.;Мозайка-Синтез, 2011.с.80 Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1986.с.20.
	2, 3 занятие	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием на дальность.	Упражнения в игровой форме.	Кегли.	Ходьба в колонне по одному между предметами. Бег в колонне		1. «Кто быстрее»-прыжки на двух ногах. 2.«Пробеги-	«Кто дальше бросит»-упражнять в метании.		

					по одному.				не задень»- ходьба и бег между предметами.		Старшая группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика- Синтез, 2009.с.62	
II	1 занятие	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в лазанье под дугу.	Объяснение, указания.	Дуги, маты.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.				1.Прыжки в длину с места. 2.Лазанье-подлезание под дугу, в группировке	РНИ «Кружева»	Ходьба в колонне по одному.	с.69 Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр.Для работы с детьми 2-7лет-М.;Мозайка-Синтез, 2011.с.80 С.20
	2,3 занятие	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления. Упражнять в метании снежков на дальность. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Упражнения в игровой форме.	Кегли.	Ходьба и бег с изменением направления движения.				1. «Кто дальше»-метание снежков. 2. «Кто быстрее»-бег и прыжки до предмета.	«.Мороз Красный нос»-упражнять в беге в соответствии и с текстом.	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия в д/с. Старшая группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.70

III	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под шнур и перешагивании через него.	Объяснение и показ.	Гимн. скамейка, мешочки с песком, вертикальная цель, стойка, шнур.	Ходьба и бег между предметами(скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимна. скамейки.	Комплекс № 6 (с 16 по 28 число) на гимна. скамейке	1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. 2.Подлезание под шнур и перешагивание через него.	«Мышеловка»-упражнять детей в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.70
	2, 3 занятие	Повторить игровые упражнения с бегом, метание снежков в цель и на дальность.	Упражнения в игровой форме.	Снежки.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.		1.«Точно в круг»-метание в горизонтальную цель. 2. «Кто дальше»-метание на дальность.	«Ловишки» упражнять в беге.	Ходьба за самым ловким ловишкой.	с.72
IV	1 занятие	Упражнять детей в непрерывном беге; лазанье на гимна. стенку. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Объяснение и показ.	Гимн. скамейка, гимна. стенка маты.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты. Ходьба и бег в рассыпную.	1.Лазанье на гимна. стенку разноименным способом. 2.Равновесие - ходьба по гимна. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	«Мышеловка»-упражнять детей в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.72	

	2, 3 занятие	Учить(упражнять) прыгать с места, правильно отталкиваясь и приземляясь. Упражнять в метании способом «снизу от себя».	Упражнения в игровой форме.	Шишки, обручи.	Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения.	1. «Кто дальше прыгнет»- прыжки с места на дальность. 2. «Метко в цель»- метание шишек в горизонтальную цель.	«Ловишки» упражнять в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012 с.98
--	--------------	---	-----------------------------	----------------	---	--	-----------------------------	-------------------------------	---

Март (старшая группа)

Неделя	Образовательная деятельность	Цель	Методы и приёмы	Оборудование	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть	Источник
					Строевые упражнения	ОРУ	ОВД	Подвижная игра		
I	1 занятие	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в перебрасывании мяча.	Объяснение, показ.	Мячи, канат, мешочки с песком.	Ходьба и бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя .Бег в рассыпную.	Комплекс № 7 (с 1 по 15 число)	1.Равновесие- ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола.	РНИ «Горелки»-	Игра м/п «Найди и промолчи»	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия в д/с. Старшая группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.75, 77 Т.А. Бударина. Знакомство детей с русским народным творчеством. Санкт – Петербург: «Детство - Пресс» 1999. С.328.
	2, 3 занятие	Продолжить упражнять в ходьбе	Упражнения в игровой	Кегли, клюшки,	Ходьба и бег в колонне по					

		и беге между предметами .Повторить игровые упражнения для развития ловкости и глазомера.	форме.	шайбы.	одному между предметами.		клюшку»- перебрасывание шайбы. 2. «Сбей кеглю»- метание в мишень.	-упражнять в беге.	летает».	
II	1 занятие	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную. Разучить прыжок в высоту с разбега. Упражнять в ползании между предметами.	Объяснение, показ.	Стойки, шнур, маты, набивные мячи.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения. Ходьба и бег врассыпную.		1.Прыжки в высоту с разбега(в.- 30см.) 2.Ползание на четвереньках между предметами.	РНИ «Горелки»	Ходьба в колонне по одному.	с.78 С. 328
	2,3 занятие	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Упражнения в игровой форме.	Мячи, кегли, атрибуты для игры.	Ходьба колонной по одному переход на бег продолжительностью до 30 сек..		1. «Ловкие ребята»- провести мяч в ходьбе до линии финиша. 2. «Кто быстрее»- эстафета с прыжками.	«Пятнашки» -упражнять в беге.	Игра м/п по желанию детей.	с.79
III	1 занятие	Повторить ходьбу со сменой темпа движения .Упражнять в ползании по гимна. скамейке; в	Объяснение, показ.	Обручи, гимна. скамейка, маты.	Ходьба со сменой темпа движения(на частые удары в бубен-семящие	Комплекс № 7 (с 16 по 31 число) с обручем	1.Ползание по гимна. скамейке на четвереньках. 2.Прыжки	«Медведи и пчелы»- упражнять детей в лазанье.	Ходьба в колонне по одному.	с.80

		прыжках.			шаги, на редкие удары- широкие шаги. Ходьба и бег враспынную.	из обруча в обруч на двух ногах.			
	2, 3 занятие	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании. Повторить игровые упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнения в игровой форме.	Кегли, скакалки, мешочки, мячи.	Ходьба в колонне по одному(10 метров),переход на бег(10 метров).Ходьба и бег в чередовании.	1.«Канатоходец»-ходьба с мешочком на голове до кегли. 2. «Удочка»-игровое упражнение с прыжками.	«Быстро передай»-эстафета с мячом.	Игра м/п «Угадай по голосу»	с.82
IV	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два, в движении. Упражнять в лазанье и равновесии.	Объяснение, показ.	Обручи, стойки, шнур, набивные мячи.	Построение в колонну по одному, по команде перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два и перестроение обратно. Ходьба и бег враспынную.	1.Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2.Равновесие-ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	«Медведи и пчёлы»-упражнять детей в лазанье.	Ходьба в колонне по одному.	с.82
	2, 3 занятие	Упражнять в беге на скорость. Разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые упражнения с прыжками.	Упражнения в игровой форме.	Обручи, мячи, кегли, скакалка.	Ходьба в колонне по одному. Бег в быстром темпе до линии.	1. «Прокатись»(сбить мячом кеглю). 2. «Пробегине задень»-	«Удочка»-упражнять в прыжках.	Игра м/п «Угадай по голосу».	с.84

							бег между кеглями.			
--	--	--	--	--	--	--	-----------------------	--	--	--

Апрель (старшая группа)

<i>Неделя</i>	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Цель</i>	<i>Методы и приёмы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Вводная часть</i>		<i>Основная часть</i>		<i>Заключительная часть</i>	<i>Источник</i>
					<i>Строевые упражнения</i>	<i>ОРУ</i>	<i>ОВД</i>	<i>Подвижная игра</i>		
I	1 занятие	Повторить ходьбу и бег по кругу. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в перебрасывании мяча.	Объяснение, показ.	Мячи, гимнаст. скамейки, маты.	Ходьба и бег по кругу. Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег в рассыпную.	Комплекс № 8 (с 1 по 15 число)	1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке. 2.Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	РНИ «Корзинки»	Ходьба в колонне по одному.	с.85 Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1986. С.28.
	2, 3 занятие	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега. Повторить игру с бегом, эстафету с мячом.	Упражнения в игровой форме.	Мячи, скакалка.	Ходьба и бег в чередовании: 10м- ходьба, 10м-бег.		«Ловишки-перебежки»-упражнять в беге парами. «Передача мяча в колонне».	«Удочка»-упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному.	
II	1 занятие	Повторить ходьбу и бег между предметами. Разучить прыжки с короткой скакалкой. Упражнять в прокатывании	Объяснение, показ.	Скакалки, обручи, кегли.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег между предметами.		1.Прыжки через короткую скакалку на месте. 2.Прокатывание обручей друг другу,	РНИ «Корзинки»	Игра м/п «Найди и промолчи».	с.87 с.28

		обручей.					стоя в шеренгах.			
	2,3 занятие	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость. Повторить игровые упражнения с прыжками и мячом.	Упражнения в игровой форме.	Флажки, кегли, мячи.	Бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба в рассыпную между предметами.		1.«Пройди-не задень»-ходьба на носках между кеглями. 2.«Перебрось и поймай»-перебрасывание мяча друг другу.	«Кто быстрее до флажка»-эстафета с прыжками.	Игра м/п «Кто ушёл?»	с.88
III	1 занятие	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя. Повторить метание в вертикальную цель. Упражнять в ползании.	Объяснение, указания.	Скакалки, мешочки, вертикальная цель, гимн. скамейка, кубики.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя. Ходьба и бег с перешагиванием через кубики.	Комплекс № 8 (с 16 по 30 число) с короткой скакалкой	1.Метание мешочков в вертикальную цель. 2.Ползание по прямой, затем переползание через скамейку.	«Стоп»-упражнять в быстрой ходьбе и остановке по сигналу.	Ходьба в колонне по одному.	с.89 Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7лет-М.;Мозайка-Синтез, 2011.с.104
	2, 3 занятие	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Упражнения в игровой форме.	Скакалки, кегли, мячи.	Ходьба и бег в чередовании: 10м- ходьба, 10м-бег.		1. «Кто быстрее»-упражнения в прыжках и беге. 2. «Мяч водящему»-перебрасыва	«Ловишки»-упражнять в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия в д/с. Старшая группа. Конспекты

						ние мяча друг другу.			занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.90
IV	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку. Упражнять в прыжках.	Объяснение, указания.	Скакалки, гимнастическая стенка, маты.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег между предметами.	1.Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом. 2.Прыжки через короткую скакалку.	«Стоп»-упражнять в быстрой ходьбе и остановке по сигналу.	Игра м/п «Угадай, чей голосок?»	с.91 Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет- М.;Мозайка-Синтез, 2011.с.104
	2, 3 занятия	Упражнять в беге на скорость. Повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Упражнения в игровой форме.	Скакалки, кегли, обручи, мячи.	Ходьба и бег между предметами. Бег на скорость (отрезок 20 метров).	1.«Сбей кеглю». 2. «Пробеги-не задень»- бег между предметами.	«С кочки на кочку»-упражнять детей в прыжках.	Ходьба в колонне по одному между обручами.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в д/с. Старшая группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.92

Май (старшая группа)

Неделя	Образовательная деятельность	Цель	Методы и приёмы	Оборудование	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть	Источник
					Строевые упражнения	ОРУ	ОВД	Подвижная игра		
I	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках.	Объяснение, показ.	Набивные мячи, гимнастическая скамейка, кегли.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот!»- повернуться кругом и продолжить движение. Ходьба и бег врассыпную.	Комплекс № 9 (с 1 по 15 число)	1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через гимнастические мячи. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	РНИ «Перебрасывание мяча»	Игра м/п «Что изменилось?»	с.94 Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1986. С.37
	2, 3 занятие	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом.	Упражнения в игровой форме.	Мячи, ракетки и воланы.	Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе до 1 минуты.		1.«Пас другу другу»- перекачивание мяча друг другу. 2. «Отбей волан»- отбивание волана друг другу.	«Гуси-лебеди»- упражнять в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.95
II	1 занятие	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы.	Объяснение, показ.	Мячи, шнуры.	Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через		1.Прыжки в длину с разбега. 2.Перебрасывание мяча	РНИ «перебрасывание мяча»	Игра м/п «Найди и промолчи».	с.95 с.37

		Разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.			шнуры. Ходьба и бег врассыпную.		друг другу двумя руками от груди.			
	2,3 занятие	Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, в умении выполнять бросок на дальность способом «из-за головы».	Упражнения в игровой форме.	Мячи, шишки.	Ходьба в колонне по одному, боковым приставным шагом. Медленный бег до 1,5 минут.		1.Подбрасывание и ловля мяча. 2.Метание на дальность шишек способом «из-за головы».	«Садовник и цветы»- упражнять в беге.	Игра м/п «Летает-не летает».	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель, 2012 с.116
III	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами и врассыпную. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения с обручем.	Объяснение, указания.	Обручи, мячи, кегли.	Ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную между предметами.	Комплекс № 9 (с 16 по 31 число) с обручем	1.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. 2.Лазанье-пролезание в обруч боком.	«С кочки на кочку»- упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия в д/с. Старшая группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.с.97
	2, 3 занятие	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Упражнения в игровой форме.	Мячи, шнуры.	Ходьба и бег с перешагиванием через предметы-шнуры.		1.«Кто быстрее»- бег на скорость. 2. «Ловкие	Эстафета с мячом.	Ходьба в колонне по одному.	с.98

						ребята»- прыжки на двух ногах.			
IV	1 занятие	Повторить ходьбу с изменением темпа движения. Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Объяснение, указания.	Обручи, гимнастическая скамейка, маты, кегли.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2. Прыжки на двух ногах между кеглями.	«С кочки на кочку»- упражнять в прыжках.	Игра м/п по желанию детей.	с.99
	2, 3 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	Упражнения в игровой форме.	Мячи.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений.	1. «Мяч водящему»- перебрасывание мяча друг другу. 2. «Передача мяча в колонне».	«Не оставайся на земле»- упражнять детей в лазанье.	Ходьба в колонне по одному.	с.100

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Сентябрь (подготовительная группа)

<i>Неделя</i>	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Цель</i>	<i>Методы и приёмы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Вводная часть</i>		<i>Основная часть</i>		<i>Заключительная часть</i>	<i>Источник</i>
					<i>Строевые упражнения</i>	<i>ОРУ</i>	<i>ОВД</i>	<i>Подвижная игра</i>		
I	1 занятие	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Объяснение и показ	Гимн. скамейка, маты, гимна., палки.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег враспынную. Перестроение в колонну по трое.	Комплексы № 1 (с 1 по 15 число)	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на 2-х ногах через гимна. палки.	РНИ «Гонка мячей»	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в д/с. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2011. с.8 Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1986. С. 38.

	2 занятие	Учить (закрепить) ходить и бегать, сохраняя правильную осанку. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности.	Упражнения в игровой форме.	Мячи, автопокрышки.	Построение в шеренгу, ходьба с высоким подниманием колен, с разным положением рук, медленный бег до 2 минут.		1.Подбрасывание и ловля мяча. 2.Ходьба по автопокрышкам, руки в стороны.	«Ловишки» .Упражнять в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	Подольская Е. И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель,2012.с.121
	3 занятие	Диагностика Проверка уровня физ.подготовленн.	Объяснение и показ	Секундомер, маты, мешочки с песком						Папка «Проект»
II	1 занятие	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции. Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур.	Объяснение и показ.	Мячи, стойки, шнур	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя и сохранением дистанции между детьми. Бег в умеренном темпе, перестроение в три колонны.		1.Лазанье под шнур в группировке 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу.	РНИ «Гонка мячей»	Игра м/п «Летает-не летает».	Пензулаева Л.И Физкультурные занятия в д/с. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2011.с.10 С.38

	2 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу. Развивать внимание и быстроту движений.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Обручи, кегли.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба(бег) между предметами .По сигналу ходьба(бег)врассыпную.		1 «Быстро встань в колонну». 2 «Прокати обруч»- прокатывание обруча друг другу.	«Не оставайся на земле»- упражнять детей в прыжках.	Игра «Великаны и гномы»	с.13
	3 занятие	Диагностика Проверка уровня физ.подготовленн.	Объяснение и показ	Секундомер, маты, мешочки с песком						
III	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов. Развивать координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке.	Объяснение и показ.	Маты, гимнастическая скамейка, скакалка, мячи	Ходьба в колонне по одному, с четким поворотом на углах зала по ориентирам. .Бег в колонне по одному в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты.	Комплекс № 1 (с 16 по 30 число)с малым мячом	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под ногой.	«Удочка» - упражнять в прыжках через верёвку.	Ходьба в колонне по одному.	с.14
	2, 3 занятие	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при	Объяснение, указания.	Мячи, кегли.	Ходьба в колонне по одному; бег-20 м; ходьба- 10 м Ходьба и бег		1 «Быстро передай»- передача в мяча в шеренге. 2 «Пройди-не	«Найди свой цвет»- упражнять в беге врассыпную	Игра м/п «Летает-не летает»	с.15

		передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.			между предметами.	задень»-ходьба между кеглями.	ю		
IV	1 занятие	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Повторить прыжки из обруча в обруч.	Объяснение и показ.	Обручи, скакалка, маты, гимнастическая скамейка	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Прыжки из обруча в обруч.	«Удочка»-упражнять в прыжках через верёвку.	Ходьба в колонне по одному.	с.16
	2, 3 занятие	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя; упражнения в прыжках и с мячом. Разучить игру «Круговая лапта».	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи, кегли.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег по сигналу воспитателя.	1 «Прыжки по кругу»-выполнение упражнения под счёт. 2 «Проведи мяч»-провести мяч между кеглями.	«Круговая лапта»-упражнять в бросках мяча в цель.	Игра м/п «Фигуры»	с.17

Октябрь (подготовительная группа)

<i>Неделя</i>	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Цель</i>	<i>Методы и приёмы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Вводная часть</i>		<i>Основная часть</i>		<i>Заключительная часть</i>	<i>Источник</i>	
					<i>Строевые упражнения</i>	<i>ОРУ</i>	<i>ОВД</i>	<i>Подвижная игра</i>			
I	1 занятие	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре. Упражнять в прыжках.	Объяснение и показ.	Маты, кегли, шнуры, гимна. скамейка.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленным и в один ряд.	Комплекс № 2 (с 1 по 15 число)	1.Ходьба по гимна. скамейке на носках, руки за голову, на середине-присесть. 2.Прыжки через шнур справа и слева.	РНИ «Краски»	Ходьба в колонне по одному.	с.19 Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1986. С.59.	
	2 занятие	Упражнять в прыжках через скакалку; учить сохранять равновесие.	Объяснение, указания.	Скакалки.	Ходьба в колонне по одному, с закрытыми глазами. Медленный бег 2 минуты.		1.Прыжки через скакалку на двух ногах. 2.Ходьба по автопокрышкам.	«Сорока» - упражнять детей в беге и внимании.	Спокойная ходьба по площадке.		Подольская Е. И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет- Волгоград: Учитель,2012.с.125
	3 занятие	Развивать зрительное восприятие	Объяснение и показ		Ходьба и бег по кругу		Игра Запомни кто, в какой одежде»,	Игра найди себе пару			

П	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Объяснение и показ.	Мячи, гимн. скакалки, маты, бруски.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы.		1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением.	РНИ «Краски»	Игра «Эхо».	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в д/с. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2011. с.21 С.59
	2 занятие	Повторить бег в среднем темпе. Развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Обручи, мешочки с песком, скакалки.	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.		1. «Кто самый меткий?» - метание мешочков в цель. 2. «Перепрыгни-не задень» - перепрыгивание через скакалку, натянутую в 20 см от пола.	«Удочка»-упражнять в прыжках через верёвку.	. Ходьба в колонне по одному.	с.23
\	3 занятие	Развивать зрительное восприятие	Знакомство с ориентирами и на карте-схеме	Карты-схемы	Учить читать карту-схему		Игра найди предмет на карте			Папка проекта

Ш	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании.	Объяснение и показ.	Мячи, гимн. палки, гимн. скамейка, маты.	Ходьба с высоким подниманием колен(руки на поясе); бег в среднем темпе до 1,5 минут. Перестроение в три колонны.	Комплекс № 2 (с 16 по 30 число)с гимн. палкой	1.Ведение мяча по прямой. 2.Ползание на гимна. скамейке на животе.	«Ловишка, бери ленту» - упражнять детей в беге с увертыванием.	Игра м/п «Летает- не летает».	с.23-24
	2 занятие	Закрепить навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи, кегли.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег между предметами.		1. «Кто быстрее?»- прыжки на двух ногах между кеглями. 2. «Мяч водящему»- перебрасывание мяча друг другу.	«Не попадись»- упражнять детей в прыжках.	Ходьба в колонне по одному.	с.25, 21
	3 занятие	Развивать зрительное восприятие	Знакомство с ориентирами на карте-схеме	Карты-схемы	Учить читать карту-схему		Игра найди предмет на карте			
IV	1 занятие	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием.	Объяснение и показ.	Мячи, кегли, гимн. палки, стойки, канат.	Ходьба в колонне по одному со сменой темпа движения по сигналу. Бег врассыпную.		1.Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой; ползание под шнуром. 2.Прыжки на правой и левой ноге	«Ловишка, бери ленту» - упражнять детей в беге с увертыванием.	Ходьба в колонне по одному.	с.26

	Упражнять в прыжках.				между предметами.			
2 занятие	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи, мешочки.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе до 2мин.	«Лягушки»-перепрыгивание через мяч, отскочивший от стены «Не попадись»-прыжки через предметы.	«Ловишки» - упражнять в беге.	Игра «Эхо».	с.27
3 занятие	Развивать зрительное восприятие	Закрепление составления карты-схемы	Карты схемы	Обсуждение результатов	Игры найди предмет по карте			Папка проекта

Ноябрь (подготовительная группа)

Неделя	Образовательная деятельность	Цель	Методы и приёмы	Оборудование	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть	Источник		
					Строевые упражнения	ОРУ	ОВД	Подвижная игра				
I	1 занятие	Закрепить навык ходьбы и бега по кругу. Упражнять в ходьбе по канату; в энергичном отталкивании в прыжках через предметы.	Объяснение и показ.	Канат, гимнастические палки.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Комплекс № 3 (с 1 по 15 число)	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через гимнастические палки.	РНИ «Пустое место»	Игра «Угадай чей голосок?»	с.28-30, 19 Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1986. С. 6		
	2 занятие	Закрепить навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи, кегли.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленным и в один ряд.		1.«Мяч о стенку»- броски мяча в стенку и ловля его после отскока. 2. «Будь ловким»- прыжки на двух ногах между предметами.	«Мышеловка»- упражнять детей в ходьбе по кругу.			Игра м/п Затеяники»	с.31
	3 занятие	Знакомство с условными знаками	Упр., выполняемые в	Карта с условными обозначения	Знакомство с картой-схемой спортивного		Найди предмет по карте					Папка проекта

			групповом помещении и дома	ми	зала.					
II	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	Объяснение и показ.	Скалки, гимнастическая скамейка, маты, мешочки, шнуры.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Бег с перешагиванием через предметы.		1. Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	РНИ «Пустое место»	Ходьба в колонне по одному.	с.31-32 с. 6
	2 занятие	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьба с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи, кегли.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу; бег с перешагиванием через предметы.		1. Передача мяча по кругу в одну и в другую стороны. 2. «Не задень»- прыжки между кеглями.	«Не оставайся на земле»- упражнять детей в прыжках.	Игра м/п «Затейники»	с.33
	3 занятие	Знакомство с условными знаками	Упр., выполняемые в групповом помещении и дома	Карта с условными обозначениями	Изучение новых условных знаков.		Найди предмет по карте			Папка проекта
III	1 занятие	Упражнять детей в	Объяснение	Мячи, дуги,	Ходьба в	Комплекс	1. Лазанье	«Совушка»-	Игра м/п	с.33-34

		ходьбе и беге между предметами «змейкой». Упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	и показ.	набивные мячи.	колонне по одному между предметами; бег в рассыпную.	№ 3 (с 16 по 30 число) с малым мячом	под дугу в группировке 2. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами.	упражнять детей в беге.	«Летает- не летает».		
	2 занятие	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, с изменением темпа движения; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, затем ходьба с изменением темпа движения; бег в рассыпную.			1.«Мяч водящему»- переброска мяча друг другу. 2.«По местам»- быстро встать в круг у предмета	«Салки»- упражнять в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.35
	3 занятие	Знакомство с условными знаками	Упр., выполняемые в групповом помещении и дома	Карта с условными обозначениями	Закрепление знаний условных знаков карты-схемы спортивного зала			Игра «Найди предмет по карте»			Папка проекта
IV	1 занятие	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами. Разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролёта на другой; повторить	Объяснение и показ.	Мячи, гимнастическая стенка, маты, гимнастическая скамейка, кегли.	Ходьба в колонне по одному между предметами; бег в рассыпную.		1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт. 2.Ходьба по гимнастической скамейке	«Совушка»- упражнять детей в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.36	

	упражнения на равновесие.				боком приставным шагом.			
2 занятие	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи, обручи.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо(налево); ходьба и бег в рассыпную.	1. «Передай мяч»- передача мяча между ног. 2. «С кочки на кочку»- прыжки	«Хитрая лиса»- упражнять детей в беге.	Игра м/п по выбору детей.	с.38
3 занятие	Знакомство с условными знаками	Упр., выполняемые в групповом помещении и дома	Карта с условными обозначениями	Знакомство с функциями КП (контрольных пунктов).	Игра «Отметь КП на своей карте»			Папка проекта

Декабрь (подготовительная группа)

Недел я	Образова- тельная деятель- ность	Цель	Методы и приёмы	Оборудова- ние	Вводная часть		Основная часть		Заключите льная часть	Источник
					Строевые упражнения	ОРУ	ОВД	Подвижная игра		
I	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации.	Объяснение и показ.	Мячи набивные, мешочки, кегли.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук. Бег врассыпную.	Комплексы № 4 (с 1 по 15 число)	1. Равновесие-ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах между предметами.	РНИ «Ловишки в кругу»	Ходьба в колонне по одному.	с.39,45 Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1986.с.10
	2 занятие	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег продолжительностью до 1,5 минут. Повторить упражнения в равновесии, в прыжках.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Кегли.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал - «Аист!» остановиться на одной ноге; на сигнал - «Лягушки!»- присесть; на сигнал - «Зайки!» прыжки на двух ногах.		1. «Пройди - не задень» - ходьба между кеглями. 2. «Не задень» - прыжки между кеглями.	«Совушка»- упражнять детей в беге	Ходьба в колонне по одному.	с.40

	3 занятие	Выполнять различные задания:- нахождение игрушки по словесному указанию взрослого.	Объяснение и показ		Пройди прямо по дорожке до песочницы. Сверни налево, пройди домик, там найдешь игрушку».				Папка проекта
II	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения с мячом.	Объяснение и показ.	Мячи.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения; бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	РНИ «Ловишки в кругу»	«Попрыгунчики – воробышки» - упражнять детей в прыжках.	Игра м/п «Найди и промолчи»	с.41 с.10
	2 занятие	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках	Выполнение упражнений в игровой форме.	Кегли, мешочки, обручи.	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную, на сигнал «Цапля!» - остановиться и поднять ногу, на сигнал «Бабочки!»- бег врассыпную.	1. «Пройди - не урони»- ходьба между предметами с мешочком на голове. 2. «Из кружка в кружок»- прыжки на двух ногах.	«Стой!»- упражнять в ходьбе в соответствии и с текстом.	Ходьба в колонне по одному.	с.42-43
	3 занятие	Выполнять различные задания:- нахождение игрушки по словесному указанию взрослого.	Объяснение и показ		Знакомство с основными условными знаками	Найди игрушку по карте			Папка проекта

					карты-схемы своей прогулочной площадки.					
III	1 занятие	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; упражнять в ползании на животе; в подбрасывании малого мяча.	Объяснение и показ.	Флажки, мячи(малые) гимн. скамейка, маты.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную.	Комплекс № 4 (с 16 по 30 число)с флажками	1.Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимн. скамейке на животе.	«Не попадись»-упражнять детей в прыжках.	Ходьба в колонне по одному.	с.44,21
	2 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в прыжках, на равновесие.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Кегли.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную.		1.«Кто быстрее?»-прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 2 «Пройди-не урони»-ходьба на носках между кеглями.	«Хитрая лиса»-упражнять детей в беге.	Игра м/п по выбору детей.	с.45
	3 занятие	Выполнять различные задания:- нахождение игрушки по словесному указанию взрослого.	Объяснение и показ		Знакомство с основными условными знаками карты-схемы своей прогулочной площадки.		Найди игрушку по карте			Папка проекта

IV	1 занятие	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Объяснение и показ.	Флажки, гимн. скамейка, маты, мешочки.	Ходьба и бег по кругу; на сигнал «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают движение.	1. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	«Не попадись»-упражнять детей в прыжках.	Игра м/п «Эхо».	с.46
	2 занятие	Упражнять детей в ходьбе между предметами. Разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Кегли, клюшки, шайбы.	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками, бег в среднем темпе.	1. «Точный пас»-упражнения с клюшкой и шайбой. 2. «Кто дальше бросит?»-метание снежков на дальность.	«Совушка»-упражнять детей в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.47
	3 занятие	Выполнять различные задания:- нахождение игрушки по словесному указанию взрослого.	Объяснение и показ		Знакомство с основными условными знаками карты-схемы своей прогулочной площадки.	Найди игрушку по карте			Папка проекта

Январь (подготовительная группа)

Неделя	Образовательная деятельность	Цель	Методы и приёмы	Оборудование	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть	Источник
					Строевые упражнения	ОРУ	ОВД	Подвижная игра		
II	1 занятие	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании.	Объяснение, показ.	Мячи	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук. Ходьба и бег в рассыпную.		1.Перебрасывание мяча в тройках. 2.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.	РНИ «Платок»	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в д/с. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2011.с.51 Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1986.с.11
	2 занятие	Упражнять в	Выполнение		Ходьба в		1.«Кто	«Снежная	Ходьба в	с.53

		метании снежков на дальность, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	упражнений в игровой форме.		колонне по одному за ведущим между постройками, бег в среднем темпе.		дальше бросит?»- метание снежков на дальность. 2. «Весёлые воробышки» -прыжки из круга в круг.	королева»- упражнять детей в беге.	умеренном темпе между постройкам и.	
	3 занятие	Система игровых упражнений направленная на развитие пространственной ориентации	Объяснение и показ	Карты схемы	Закрепление карты-схемы		Игра «найди 5 предметов на карте»			
III	1 занятие	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и равновесии.	Объяснение, показ.	Мячи, гимна. скамейка, шнуры, кубики, маты.	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны.		1.Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками. 2.Ходьба по гимна. скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через предметы.	РНИ «Платок»	Ходьба в колонне по одному.	с.53-54 с.11
	2 занятие	Упражнять в метании снежков на дальность,	Выполнение упражнений в игровой		Ходьба в колонне по одному за		1.«Кто дальше бросит?»-	«Снежная королева»- упражнять	Ходьба в умеренном темпе	с.53

		повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	форме.		ведущим между постройками, бег в среднем темпе.	метание снежков на дальность. 2. «Весёлые воробышки» -прыжки из круга в круг.	детей в беге.	между постройкам и.	
	3 занятие	Система игровых упражнений направленная на развитие пространственной ориентации	Объяснение и показ	Карты схемы	Закрепление карты-схемы	Игра «найди 5 предметов на карте»			
IV	1 занятие	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках на двух ногах через препятствия.	Объяснение, указания.	Маты, гимна. скамейки, мешочки, бруски.	Ходьба в колонне по одному по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную, с остановкой по сигналу.	1. Ходьба по рейке гимна. скамейки (с мешочком на голове). 2. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук.	«День и ночь»-упражнять детей в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.48-49
	2 занятие	Учить (закреплять) проводить эстафеты; бегать вперёд спиной; формировать командные качества,	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мяч	Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом в правую сторону.	1. Эстафета – «Кто раньше добежит до предмета «вперёд спиной»».	«Ловишки»-упражнять детей в беге	Игра м/п «Назови детёныша».	Подольская Е. И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7

	3 занятие	<p>выносливость.</p> <p>Система игровых упражнений направленная на развитие пространственной ориентации</p>	Объяснение и показ	Карты схемы	<p>Медленный бег. Построение в три колонны.</p> <p>Проверка умений читать карту схему</p>		<p>2.Эстафета- «Кто раньше добежит до предмета «гусиным шагом».</p> <p>Игра «отметь все кп на карте»</p>	<p>лет- Волгоград: Учитель,201 2.с.149-151</p>
--	-----------	---	--------------------	-------------	---	--	--	--

Февраль (подготовительная группа)

Недел я	Образова- тельная деятель- ность	Цель	Методы и приёмы	Оборудова ние	Вводная часть		Основная часть		Заключите льная часть	Источник
					Строевые упражнения	ОРУ	ОВД	Подвижна я игра		
I	1 занятие	Упражнять в со- хранении равно- весия при ходьбе по повышенной опоре с выполне- нием дополни- тельного задания. Повторить упражнения с мя- чом, развивая ловкость и глазо- мер.	Объяснени е, показ.	Мячи, гимн. скамейка, маты, набивные мячи.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий в форме игры «Река и ров», на сигнал «Ров справа!»- выполняется прыжок в правую сторону и т. д.	Комплек с № 6 (с 1 по 15 число)	1.Равновес ие- ходьба по гимн. скамейке, перешагива я через набивные мячи. 2.Броски мяча в середину между шеренгами.	РНИ «Два мороза»	Ходьба в колонне по одному.	с.58 Т.А. Бударина. Знакомство детей с русским народным творче- ством. Санкт – Петербург: «Детство - Пресс» 1999. С.317.
	2 занятие	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые задания с прыжками и бегом.	Выполнени е упражнени й в игровой форме.	Кегли.	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу.		1. «Кто быстрее?»- бег до предмета. 2. «Самый ловкий»- прыжки до предмета.	«Два мороза»- упражнять детей в беге.	Ходьба в умеренном темпе между постройкам и.	с.59

	3 занятие	Индивидуальное составление детьми карты-схемы группы и прогулочной площадке на листе бумаги.	Объяснение и показ	Лист бумаги	Учить детей самостоятельно расставлять кп	П/и «найди и промолчи»		Папка проекта	
II	1 занятие	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча.	Объяснение, показ.	Кегли, мячи.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс, затем ходьба с хлопком на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	1.Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно (2 на правой, 2 на левой ноге) 2.Переброска мяча друг другу от груди.	РНИ «Два Мороза»	Ходьба в колонне по одному.	с.60 с. 317
	2 занятие	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; в ловкости в подвижных играх.	Выполнение упражнений в игровой форме.		Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу.	1.«Фигуры королева» бег с остановкой по сигналу. 2. «Ловишки» -бег.	«Снежная королева»-упражнять детей в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.61

	3 занятие	Индивидуальное составление детьми карты-схемы группы и прогулочной площадке на листе бумаги.	Объяснение и показ	Лист бумаги	Учить детей самостоятельно расставлять кп		П/и «найди и промолчи»			Папка проекта
III	1 занятие	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков и лазанье на гимнастическую стенку.	Объяснение, показ.	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, обручи, мешочки.	Ходьба в колонне по одному, сменой темпа движения по сигналу. Подпрыгивание попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу.	Комплекс № 6 (с 16 по 30 число) на гимнастической скамейке	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другую пролёт. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (обручи).	«Ключи» - упражнять детей в беге.	Ходьба в колонне по одному.	с.62,59
	2 занятие	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Выполнение упражнений в игровой форме.		Ходьба по кругу; на сигнал «Ветер!» дети ускоряют шаг и переходят на бег. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются.		1.«Добеги до ...»- бег с изменением направления 2 «Достань снежинку»- прыжки на двух ногах вверх до предмета.	«Снежная королева»- упражнять детей в беге.	Спокойная ходьба по площадке.	с.63

	3 занятие	Индивидуальное составление детьми карты-схемы группы и прогулочной площадке на листе бумаги.	Объяснение и показ	Лист бумаги	Знакомство с составлением карты схемы	Игра «найди предметы по всей площадке»		Папка проекта
IV	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнение на равновесие.	Объяснение, показ.	Маты, гимн. скамейка, кегли.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.	1. Ползание на четвереньках между предметами 2. Ходьба по гимн. скамейке с хлопком перед собой и за спиной на каждый шаг.	«Ключи» - игра м /п упражнять детей в беге. «Угадай чей голосок?».	с.64

2 занятие	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков, прыжками.	Выполнение упражнения в игровой форме.	Кегли	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением задания «Найди свой цвет!».	1. «Кто дальше?»- метание снежков на дальность. 2. «Не попадись»- прыжки из круга в круг.	«Салки»- упражнять детей в прыжках.	Спокойная ходьба по площадке.	с.65
3 занятие	Индивидуальное составление детьми карты-схемы группы и прогулочной площадке на листе бумаги.	Объяснение и показ	Лист бумаги	Знакомство с составлением карты схемы	Игра «найди предметы по всей площадке»			Папка проекта

Март (подготовительная группа)

Неделя	Образовательная деятельность	Цель	Методы и приёмы	Оборудование	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть	Источник
					Строевые упражнения	ОРУ	ОВД	Подвижная игра		
I	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить эстафету с мячом.	Объяснение, показ.	Мячи, гимн. скамейка, маты, кегли	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями. Ходьба и бег в рассыпную.	Комплекс № 7 (с 1 по 15 число)	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу на середине разойтись. 2. Эстафета с мячом. «Передача мяча в шеренге».	РНИ «Гори, гори ясно»	Ходьба в колонне по одному.	с.71 Т.А. Бударина. Знакомство детей с русским народным творчеством. Санкт – Петербург: «Детство - Пресс» 1999. С.329.
	2 занятие	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег на скорость «Бегуны»- от линии старта до линии финиша.		1. «Лягушки в болоте»- прыжки в круг. 2. «Мяч о стенку»- бросание мяча о стенку и ловля его после отскока.	«Совушка»- упражнять в беге.	Игра м/п по выбору детей.	
	3 занятие	Упражнения по ориентированию на	Объяснение и показ	Карты схемы	Продолжать упражнять в		Игра «Отметь 5кп на своей карте»			Папка проекта

		местности.			ориентировани и на участке					
II	1 занятие	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании.	Объяснение, показ.	Стойки, канат, скакалки.	Ходьба в колонне по одному; игровое упражнение «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.		1.Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед. 2.Ползание под шнур в группировке	РНИ «Гори, гори ясно»	Ходьба в колонне по одному.	с.73-74 С.329
	2 занятие	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи.	Ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением заданий для рук.		1. «Мы весёлые ребята»- игра с бегом 2. «Охотники и утки»- игра с метанием.	«Совушка»- упражнять в беге.	Игра «Тихо - громко»	с.75
	3 занятие	Упражнения по ориентированию на местности.	Объяснение и показ	Карты схемы	Продолжать упражнять в ориентировании на участке		Игра «Отметь 5кп на своей карте»			Папка проекта
III	1 занятие	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в метании в горизонтальную цель. Повторить упражнения в ползании.	Объяснение, указания.	Обручи, мешочки, цилиндры.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; ходьба в полуприседе руки на коленях. Ходьба и бег врассыпную.	Комплекс № 7 (с 16 по 30 число)с обручем	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках.	«Жмурки»- упражнять детей в беге.	Игра м/п «Море волнуется».	с.76

	2 занятие	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи.	Ходьба и бег в колонне по одному, с изменением темпа движения. Бег на скорость.	1. «Кто скорее до мяча»- бег на скорость. 2. «Ловкие зайчата»- прыжки на двух ногах.	«Горелки»- упражнять детей в ходьбе по кругу.	Спокойная ходьба по площадке.	с.77
	3 занятие	Упражнения по ориентированию на местности.	Объяснение и показ	Карты схемы	Знакомство с составлением карты схемы	Игра «Найди предметы на своей площадке»			Папка проекта
IV	1 занятие	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие.	Объяснение, показ.	Обручи, маты, гимнастическая стенка, кирпичики.	Ходьба в колонне по одному; ходьба с выполнением заданий (на носках, на пятках). Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через кирпичики.	«Жмурки»- упражнять детей в беге.	Игра м/п «Море волнуется».	с.78
	2 занятие	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи, скакалка.	Построение в шеренгу, расчет на 1 и 2. Перестроение в две шеренги. Игровое упражнение «Салки-перебежки».	1. «Передача мяча в колонне» (над головой) 2. «Кто скорее до мяча»- бег на скорость.	«Удочка»- упражнять детей в прыжках.	Спокойная ходьба по площадке.	с.79
	3 занятие	Упражнения по ориентированию на местности.	Объяснение и показ	Карты схемы	Знакомство с составлением карты схемы	Игра «Найди предметы на своей площадке»			Папка проекта

Апрель (подготовительная группа)

<i>Неделя</i>	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Цель</i>	<i>Методы и приёмы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Вводная часть</i>		<i>Основная часть</i>		<i>Заключительная часть</i>	<i>Источник</i>
					<i>Строевые упражнения</i>	<i>ОРУ</i>	<i>ОВД</i>	<i>Подвижная игра</i>		
I	1 занятие (зал)	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; упражнения на равновесие. Упражнять в прыжках.	Объяснение, показ.	Мячи, маты, гимна. скамейка, канат, кубики.	Ходьба в колонне по одному; ходьба вокруг кубиков Бег с переходом на ходьбу. Игровое упражнение «Быстро возьми».	Комплекс № 8 (с 1 по 15 число)	1.Равновесие- ходьба по гимна. скамейке с передачей мяча на каждый шаг. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд.	РНИ «Зайцы и волк»	Игра м/п «Кто ушел?»	с.80 с.49,54 А.В. Кенеман Детские подвижные игры народов СССР. – М.: «Просвещение» 1988. С.15.
	2, 3 занятие (улица)	Повторить игровые упражнения с бегом; игровые задания с мячом и с прыжками.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную; игровое задание «Быстро в шеренгу»		1.«С кочки на кочку»- прыжки на двух ногах. 2. Эстафета с мячом.	«Охотники и утки»- упражнять детей в метании.		
II	1 занятие (зал)	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину. Упражнять в перебрасывании	Объяснение, указания.	Мячи.	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в		1.Прыжки в длину с места. 2.Броски мяча друг другу в парах.	«Ловля обезьян»- упражнять	Ходьба в колонне по одному.	с.82

		мяча друг другу.			другую сторону по сигналу «Поворот!».			детей в лазанье.		
	2,3 занятие (улица)	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом и с прыжками.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи, мешочки.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуться в другую сторону и продолжить ходьбу. Бег врассыпную, на сигнал «Стоп!» остановиться.		«Пингвины» - прыжки на двух ногах, зажав мешочек между колен «Брось-поймай»- перебрасывание мяча.	«Горелки»- упражнять детей в ходьбе по кругу.	Ходьба в колонне по одному.	с.83
III	1 занятие (зал)	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построение в пары (колонна по два); в ползании и в равновесии.	Объяснение, указания.	Маты, гимн. скамейка, мешочки, секундомер.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары. Ходьба и бег врассыпную.	Комплекс № 8 (с 16 по 30 число)с короткой скакалкой	1.Упражнение на статическое равновесие. 2.Ползание по гимн. скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	РНИ «Зайцы и волк»	Ходьба в колонне по одному.	с.83-84 с.15
	2, 3 занятие (улица)	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Кегли	Ходьба и бег в колонне по одному. «Перебежки»- бег с ускорением		«Пройди (пробеги)- не задень»- ходьба и бег между предметами.	«Хитрая лиса»- упражнять детей в беге.	Игра м/п «Тихо-громко».	с.85

					дистанция 10 метров.								
IV	1 занятие (зал)	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в равновесии, в прыжках и перебрасывании мяча.	Объяснение, указания.	Скакалки, шнуры, мешочки, кегли, мячи.	Ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением игрового задания «По местам».				«Кто дальше прыгнет»- прыжки с места.				
	2, 3 занятие (улица)	Повторить игровые упражнения с бегом и ходьбой, игровые задания в прыжках, с мячом.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Ров справа!» выполнить поворот направо и прыжок, затем продолжить ходьбу до следующего сигнала. Ходьба и бег в рассыпную.	Прыжки через шнуры. Ходьба на носках между предметами. Переброска мячей друг другу в парах.	«Передай мяч»- упражнять детей в метании и ловле.	Ходьба в колонне по одному.				с.86	
						1.« Передача мяча в колонне». 2. «Лягушки в болоте»- прыжки.	«Горелки»- упражнять детей в ходьбе по кругу.	Игра м/п «Великаны и гномы».				с.87	

Май (подготовительная группа)

<i>Неделя</i>	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Цель</i>	<i>Методы и приёмы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Вводная часть</i>		<i>Основная часть</i>		<i>Заключительная часть</i>	<i>Источник</i>
					<i>Строевые упражнения</i>	<i>ОРУ</i>	<i>ОВД</i>	<i>Подвижная игра</i>		
I	1 занятие (зал)	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперёд; в бросании мяча.	Объяснение, указания.	Мячи, гимнастическая скамейка, маты.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары, в движении, бег враспынную.	Комплекс № 9 (с 1 по 15 число)	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг передача мяча. 2. Броски мяча вверх одной рукой и ловля двумя.	РНИ «Гонка мячей»	Игра м/п «Великаны и гномы».	с.87-88,92 Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1986. С. 38.
	2, 3 занятия (улица)	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость. Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Скакалки, мячи, секундомер.	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе до 2 минут; переход на ходьбу; повторить бег.		1. «Пас на ходу» - перебрасывание мяча друг другу в ходьбе. 2. Прыжки через короткую скакалку.	«Совушка» - упражнять в беге.		

II	1 занятие (зал)	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с метанием в цель.	Объяснение, указания.	Мешочки, вертикальная цель.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.		1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в вертикальную цель.	«Воробьи и кошка»- упражнять детей в прыжках.	Игра м/п «Летает – не летает».	с.89-90,92
	2,3 занятие (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом и в прыжках	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи, обручи, кегли.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба мелким семенящим шагом, руки на поясе. Бег врассыпную.		1. «Ловкие прыгуны»- прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. «Проведи мяч»- провести мяч ногами между кеглями.	«Мышеловка»- упражнять детей в беге из круга в круг.	Ходьба в колонне по одному.	с.91
III	1 занятие (зал)	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в метании мешочков на дальность в равновесии.	Объяснение, указания.	Обручи, мешочки, гимн. скамейка, маты.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу. Ходьба и бег врассыпную.	Комплекс № 9 (с 16 по 30 число)с обручем	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках.	«РНИ «Гонка мячей»	Игра м/п «Летает – не летает».	с.91,56 Литвинова М. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1986. С. 38.
	2, 3 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге	Выполнение упражнений	Кегли, мячи.	Ходьба в колонне по		1. «Мяч водящему»-	«Горелки»- упражнять	Ходьба в колонне по	с.92-93

	(улица)	между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	в игровой форме.		одному, ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную.	перебрасывание мяча по кругу. 2. «Кто скорее до кегли»- прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	детей в ходьбе по кругу.	одному.	
IV	1 занятие (зал)	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Объяснение, указания.	Обручи, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, маты, кубики.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!»- встать на одной ноге, на сигнал «Лягушки!»- присесть на корточки, на сигнал «Мышки!»- ходьба семенящим шагом. Ходьба и бег врассыпную.	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.	«Паук и мухи» - упражнять детей в беге на внимании.	Игра м/п «Летает – не летает».	с.94,56
	2, 3 занятия (улица)	Повторить игровые упражнения с бегом и ходьбой, упражнять в заданиях с мячом.	Выполнение упражнений в игровой форме.	Мячи.	Ходьба и бег в колонне по одному. Перестроение в три колонны, выполнение игрового	1. «Кто быстрее»- передача мяча в колоннах. 2. «Мяч водящему»-	«Не оставайся на земле»- упражнять детей в прыжках.	Ходьба в колонне по одному.	с.95

				задания «По местам!», быстро построиться, найдя своё место в колонне.	перебрасыва ние мяча по кругу.			
--	--	--	--	---	--------------------------------------	--	--	--

2.2.2. Циклограмма образовательной деятельности инструктора по физической культуре

День недели	Организационно-методическая работа	Дети	Педагоги	Родители
Понедельник 8.00-14.00	8.30-9.00 11.30-13.00	9.00-11.00- НОД 11.00-11.30- индивидуальная работа	13.00-14.00-консультация с педагогами	8.00-8.30- консультация для родителей
Вторник 8.00-14.00	8.30-9.00 11.30-13.00	9.00-11.00- НОД 11.00-11.30- индивидуальная работа	13.00-14.00-консультация с педагогами	
Среда 8.00-14.00	8.30-9.00 11.30-13.00	9.00-11.00- НОД 11.00-11.30- индивидуальная работа	13.00-14.00-консультация с педагогами	
Четверг 8.00-14.00	8.30-9.00 11.30-13.00	9.00-11.00- НОД 11.00-11.30- индивидуальная работа	13.30-14.00-пед. Час	
Пятница 8.00-14.00	8.30-9.00 11.30-13.00	9.00-11.00- НОД 11.00-11.30- индивидуальная работа	13.00-14.00-консультация с педагогами	8.00-8.30- консультация для родителей

Перспективное планирование нейропсихологических упражнений

Младший дошкольный возраст (3-4 года)

Месяц	Неделя	Упражнение	Действие
Сентябрь	2	Упражнение «Пальчики здороваются».	Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями.
	3	Упражнение «Кулачки-ладошки».	Ладони лежат на столе, тыльной стороной вверх, ритмично сжимаем ладони в кулаки, разжимаем (ладони), сжимаем, разжимаем. Усложнение: - одна рука-кулак, вторая- ладонь, одновременно меняем- первая –ладонь, вторая кулак, ритмично одновременно меняем положение, доводя до автоматизма; - ладонь, ладонь, кулак, кулак. Ладони превращаем в кулаки не одновременно, а поочередно, ритмично, доводя до автоматизма. Вначале образец взрослого необходим, затем постепенно пытаемся предложить ребенку продолжить выполнение упражнения самостоятельно.
	4	Пальчиковая игра-гимнастика «Солнышко проснулось». Упражнение «Кулачки-ладошки».	Повтор всех упражнений.
Октябрь	1	Упражнение «Здравствуй»	<u>Здравствуй, солнце золотое!</u> <u>Здравствуй, небо голубое!</u> <u>Здравствуй, вольный ветерок,</u> <u>Здравствуй, маленький дубок!</u> <u>Мы живем в одном краю —</u> <u>Всех я вас приветствую!</u> Пальцами правой руки по очереди «здороваются» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

	2	Упражнение «Колечко».	Исходная позиция — сидя на полу (стуле). Поочередно ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) Каждой рукой отдельно (менять руки).
	3	Упражнение «Кастрюлька – крышечка»	Одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая - «крышечка» - ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот». Действия четкие, ритмичные, доводим до автоматизма (крышечкой шевелим в разные стороны).
	4	Упражнения: «Здравствуй», «Колечко», «Кастрюлька-крышечка»	Повтор всех упражнений.
Ноябрь	1	Упражнение «Блинчики»	Ладони лежат на столе (коленях). Одна ладонь лежит тыльной стороной вверх. Начинаем «переворачивать блинчики»- одновременно меняем положение рук. Усложнение- на счет 3- блинчик заворачиваем- превращаем в кулачок
	2	Упражнение «Кулак – кольцо»	Выполнять каждой рукой отдельно следующие действия: кулак-кольцо (большой и указательный пальцы). Если дети справляются, то можно продолжить кулак-кольцо (большой и средний пальцы), кулак- кольцо (большой и безымянный пальцы), кулак- кольцо (большой палец и мизинец), затем в обратном направлении.
	3	Упражнение «Домик».	Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Одновременно пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки и наоборот несколько раз (под счет, от 1 до 3,5)
	4	Упражнения: «Блинчики», «Кулак-кольцо», «Домик».	Повтор всех упражнений.
Декабрь	1	Упражнение «Зайка».	Пальчики согнуты в кулачок. Указательный и средний пальцы выставлены вверх. Ими необходимо шевелить в стороны и вперед (менять руки, двумя руками). <u>Вышел зайка на крылечко</u> <u>И в траве нашел колечко.</u>

		Упражнение «Зайка – колечко» (зайка-кулачок)	<p><u>А колечко не простое:</u></p> <p><u>И блестит, как золотое.</u></p> <p>Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую: а) пальчики — в кулачок, выдвинуть указательный и средний и развести их в стороны; б) большой и указательный — соединить в колечко, остальные пальчики развести в стороны.</p>
	2	Речедвигательная игра «Лягушата в лодке плыли».	Взрослый рассказывает стихотворение, сопровождая его движениями.
	3	Упражнение «Скворечник».	<p><u>Скворец в скворечнике живет</u></p> <p><u>И песню звонкую поет.</u></p> <p><i>Выполнение упражнения.</i></p> <p>Ладочки в вертикальном положении приставить друг к другу, мизинцы прижаты, большие пальцы загнуты внутрь.</p>
	4	Упражнения: «Зайка», «Зайка – колечко» (зайка-кулачок) Речедвигательная игра «Лягушата в лодке плыли». Упражнение «Скворечник».	Повтор всех упражнений.
Январь	1	Упражнение «Шарик».	<p><u>Надуваем быстро шарик</u></p> <p><u>Он становится большой.</u></p> <p><u>Вдруг шар лопнул, воздух вышел</u></p> <p><u>Стал он тонкий и худой.</u></p>

			<p>Все пальчики обеих рук в щепотке и соприкоснутся кончиками.</p> <p>В этом положении дуть на них, при этом пальчики принимают форму шара, воздух выходит и пальчики принимают исходное положение.</p>
	2	Упражнение «Коза».	<p><u>Идет коза рогатая за малыми ребятами.</u></p> <p>Ладонка внутренней стороной вниз. Указательный пальчик и мизинчик выставить вперед и двигать в разные стороны. Средний и безымянный прижать к ладонки и обхватить большим (менять руки, выполнить двумя руками).</p>
	3	Упражнение «Яблочко и червячок»	<p>Рука в кулаке (яблоко), большой палец вверх – это червячок, червячок то спрятался в яблоко (убираем палец в кулак), то показался (достаем). Вначале каждой рукой отдельно и пробовать одновременно на обеих руках- червячки спрятались, показались.</p>
	4	Упражнения: «Шарик», «Коза», «Яблочко и червячок».	<p>Повтор всех упражнений.</p>
Февраль	1	Игровая ситуация «Трусишка».	<p><u>Вот мышек дружная семья</u></p> <p><u>Познакомлю тебя я:</u></p> <p>Собрать кисть в плотный кулак, затем на каждую строчку стихотворения отгибать пальчик от кулака</p> <p><u>Это Фима,</u></p> <p>Большой палец</p> <p><u>Это Рима,</u></p> <p>Указательный палец</p> <p><u>Это Сима,</u></p> <p>Средний палец</p>

		<p><u>Это Пима,</u></p> <p>Безмянный палец</p> <p><u>А эту мышку-малышку</u></p> <p><u>Зовут все просто Трусишка.</u></p> <p>Отгибаем мизинец, слегка им покачиваем.</p> <p>Можно попросить еще раз собрать кисть в кулак, показать «мышку» Риму (вытянуть палец вверх). После небольшого перерыва предложить повторить игру на противоположной руке.</p>
2	Упражнение – игровой массаж «Веселые ежата».	<p><u>Этот ежик танцевал.</u></p> <p><u>Этот ежик в мяч играл.</u></p> <p><u>Этот ежик песни пел.</u></p> <p><u>Этот ежик супчик ел.</u></p> <p><u>Самый маленький ежонок.</u></p> <p><u>Спал под елочкой зеленой.</u></p> <p>Рука перед собой пальчики подняты вверх. На каждую строчку стиха массируем пальчики по очереди (начиная с большого). Растираем фаланги пальчиков круговыми движениями, чередуя правую и левую руку</p>
3	Упражнение «Зайчишки на зарядке».	<p><u>В белой маленькой избушке</u></p> <p>Руки подняты высоко над головой «домиком»</p> <p><u>На краю лесной опушки</u></p> <p><u>Жили зайки – попрыгушки.</u></p>

			<p>Руки на уровне груди, разводим в стороны</p> <p><u>Зайки делали зарядку.</u></p> <p>Руки высоко над головой. Делаем наклоны вправо, влево, вперед, назад – 2-3-раза.</p> <p><u>Мыли ушки, шейку, лапки.</u></p> <p>Растираем мочки ушей, шейку, фаланги пальчиков.</p>
	4	Упражнения: «Веселая зарядка», «Веселые ежата», «Зайчишки на зарядке».	Повтор всех упражнений
Март	1	Упражнение – речедвигательная гимнастика «Мишка и шарик».	<p><u>Мишка по лесу идет,</u></p> <p>Руки на поясе, шагаем на месте</p> <p><u>В лапке шарик он несет</u></p> <p>Руки на уровне груди, через стороны поднимаем вверх и округло соединяем над головой. Сопровождаем движения рук звуком ш-ш-ш, от тихого до громкого.</p> <p><u>Шарик в небо улетел,</u></p> <p>Качаем руками над головой</p> <p><u>Мишка громко заревел.</u></p> <p>Произносим звук р-р-р, от громкого до сердитого.</p>
	2	Упражнение – речедвигательная гимнастика «Шла собачка через мостик»	<p><u>Шла собачка по тропинке,</u></p> <p><u>И несла она в корзинке:</u></p>

			<p><u>Мышка бегала.....шалила</u></p> <p>«бегаем» пальцами по поверхности стола.</p> <p><u>В мышеловку.....угодила</u></p> <p>Формируем пальчиковую позицию «замок».</p> <p><u>Только жалко нам.....малышку,</u></p> <p>Сохраняем пальчиковую позицию «замок».</p> <p><u>Мы отпустим крошку.....мышку.</u></p> <p>Показываем раскрытие ладони.</p>
	4	Упражнения: «Мишка и шарик», «Шла собачка через мостик», «Мышеловка».	Повтор всех упражнений
Апрель	1	Игровая ситуация «Цветочки распускаются»	<p>Исх. Пол.: сидя.</p> <p><u>Утром алые цветочки</u></p> <p><u>Распускают лепесточки.</u></p> <p>Потренируйте детей в формировании быстрой смене пальчиковой позиции «Цветочки»</p> <p>Левая кисть собрана в шепоть, правая рука раскрыта, кончики пальцев направлены вверх. Попросите детей попробовать сделать чуть быстрее, повторяя смену пальчиковых позиций, произнеся слова текста вслух.</p>
	2	Упражнение – речедвигательная гимнастика «Рыбки шалунишки».	<u>Рыбки плавали, шалили,</u>

		<p>Руки согнуты в локтях на уровне диафрагмы, пальчики прижаты к друг другу. Делаем круговые движения кистями рук.</p> <p><u>Дядю краба разбудили.</u></p> <p>Положение рук тоже, сгибаем пальчики – кисть напряжена, разгибаем пальчики – кисть расслаблена.</p> <p><u>Краб на рыбок осерчал, Рассердился, наказал</u></p> <p>«Грозим» указательным пальцем.</p> <p><u>Он забрал у них игрушки, Разноцветные ракушки.</u></p>
3	Упражнение – игровой массаж «Гуси и гусята».	<p><u>Гуси важные идут,</u></p> <p><u>И гусят с собой ведут:</u></p> <p>Все пальчики соединяем в вместе в щепоть – гусь.</p> <p><u>Раз гусенок – очень белый,</u></p> <p><u>Два гусенок – очень смелый.</u></p> <p><u>Три гусенок- очень важный.</u></p> <p><u>А четвере – был отважный. Пятый – был уж очень мал, потому от всех отстал!</u></p> <p>На каждую строчку стихотворения сгибаем пальчики начиная с большого.</p>
4	Упражнение: «Запоминалка», «Рыбки	Повтор всех упражнений

		шалунишки», «Гуси и гусята».	
Май	1	Упражнение «Веер».	Положить ладони на стол. На счет «Раз-два»: пальцы вместе – пальцы врозь. Выполнять упражнение сначала одной, потом другой рукой, затем двумя руками вместе.
	2	Упражнение «Птичка пьет водичку».	Сгибаем пальцы левой руки в кулак, оставляем сверху отверстие – «бочонок с водой». Указательный палец правой руки вставляем в отверстие сверху – «Птичка пьет водичку».
	3	Упражнение «Черепашка».	Вытягиваем руку вперед перед собой, слегка сгибая ее в локте. Прячем большой палец в кулак. Вставляем и прячем его обратно. Выполняем сначала одной, затем другой рукой, потом двумя руками вместе.
	4	Упражнения: «Веер», «Птичка пьет водичку», «Черепашка».	Повтор всех упражнений.

Средняя группа (4-5 лет)

Месяц	Неделя	Упражнения	Действия
Сентябрь	2	Упражнение «Дом - Ёжик – Замок»	1. Пальцы рук соприкасаются под углом, большие пальцы соединены, 2. расположить пальцы одной руки между пальцами другой, 3. ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.
	3	Упражнение «Гусь - Курица – Петух»	1. Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнут и опирается на большой. 2. Ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накалываются друг на друга в полусогнутом положении. 3. Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх – это «гребешок».
	4	Упражнения: «Дом - Ёжик – Замок», «Гусь - Курица – Петух».	Последовательное выполнение упражнений.
Октябрь	1	Упражнение «Зайка – Колечко».	1. Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем. 2. Указательный и большой пальцы соединяются. Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.
	2	Упражнение «Цепочка»	Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой —

			указательный, большой — средний и т.д. В упражнении участвуют все пальчики. Затем руки меняем.
	3	Упражнение «Зайка и барабан».	Пальчики согнуты в кулачок. Указательный и средний пальцы подняты вверх и прижаты друг к другу. Безымянным и мизинцем поочередно стучать по большому пальцу.
	4	Упражнения: «Зайка – Колечко», «Цепочка», «Зайка и барабан».	Последовательное выполнение упражнений.
Ноябрь	1	Упражнение «Ножницы»	Указательный и средний пальцы вытянуть в сторону, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем. Разъединять и соединять указательный и средний пальцы одной руки, затем – второй, затем обеих рук, имитируя движения лезвий ножниц.
	2	Упражнение «Собака»	Ладонь поставить на ребро, большой палец вы-прямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть. Опускать и поднимать мизинец одной руки, затем – второй, затем обеих рук (собака «лает»)
	3	Упражнение «Лошадка»	Большой палец правой руки поднять вверх, сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх. По сигналу руки поменять
	4	Упражнения: «Ножницы», «Собака», «Лошадка».	Последовательное выполнение упражнений.
Декабрь	1	Упражнение «Зайчик-Коза-Вилка»	<p>Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.</p> <p style="text-align: center;">Зайка серый скачет ловко.</p> <p style="text-align: center;">В лапке у него морковка.</p> <p>Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.</p> <p style="text-align: center;">Вот коза пришла рогатая</p>

			<p>Да ботатая</p> <p>Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.</p> <p>Вилка, вилка три зубца</p> <p>Кушать нам уже пора</p>
2	Упражнение «Флажок – Рыбка – Лодочка»	Для «флажка» располагаем ладошку ребром к горизонтальной плоскости, большой палец тянется вверх, остальные выпрямлены. Меняем на «рыбку» и разворачиваем ладонь внутренней стороной к горизонтальной плоскости, слегка согнув все пальцы и соединив их вместе, при этом большой немного «заныривает» под остальные. «Лодочку» изображаем, сложив обе ладошки вместе, чуть разъединив их посередине (ребром к плоскости). Быстрая смена позиции, повторов от 5 и больше.	
3	Упражнение «Сарай - Дом с трубой – Пароход»	<p>Пальцы рук соединить под углом - «крыша». Большие пальцы прижаты к ладоням.</p> <p>Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить – это «труба».</p> <p>Обе ладони соединены «ковшиком», большие пальцы поднять вверх – это «труба».</p> <p>Пароход плывет по речке</p> <p>И пытит он, словно печка.</p>	
4	Упражнения: «Зайчик - Коза - Вилка», «Флажок – Рыбка – Лодочка», «Сарай - Дом с трубой – Па-	Последовательное выполнение упражнений.	

		роход»	
Январь	1	Упражнение «Фонарики»	<p>«Фонарики зажглись» – пальцы выпрямить. Фонарики погасли – пальцы сжать в кулак.</p> <p>«Фонарик погас – фонарик зажегся» - пальцы одной руки сжаты, а другой выпрямлены. Поменять положение рук.</p>
	2	Игра «Капитан»	<p>Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.</p> <p>Я плыву на лодке белой По волнам с жемчужной пеной. Я - отважный капитан, Мне не страшен ураган. Чайки белые кружатся, Тоже ветра не боятся. Лишь пугает птичий крик Стайку золотистых рыб. И, объездив чудо-страны, Посмотрев на океаны, Путешественник-герой, К маме я вернусь домой.</p>
	3	Упражнение «Ёжик»	<p>Кулак левой руки прижать к правой ладони – «спинка ёжика». Большие пальцы обеих рук соединить – «носик». Остальные пальцы правой руки развести – «иголки». Смена позиции: кулачок правой руки прижать к левой ладони – «спинка ёжика». Большие пальцы обеих рук соединить – «носик». Остальные пальцы левой руки развести – «иголки»</p>
	4	Упражнение «Фонарики».	<p>Последовательное выполнение упражнений.</p>

		Игра «Капитан». Упражнение «Ёжик».	
Февраль	1	Игровая ситуация «Жук и лиса».	<p>Научить формировать пальчиковые позиции.</p> <p>И выучить стих.</p> <p>Жук: сжать плотно кулак. Вытянуть вперед указательный палец и мизинец. Средний и безымянный прижаты к ладони и большим придерживать.</p> <p>Лиса: подушечку большого пальца соединяем подушечками среднего и безымянного – это «мордочка» у лисы. Указательный палец и мизинец – поднять вверх – это «ушки» лисы.</p> <p>Исх.пол.: сидя.</p> <p><u>Встретил жук в лесу</u></p> <p>На левой руке формируем пальчиковую позицию «жук»</p> <p><u>Рыжехвостую лису</u></p> <p>На правой руке формируем пальчиковую позицию «лиса»</p> <p><u>Предложил ей подружиться</u></p> <p>Поменять пальчиковые позиции</p> <p><u>Полетать</u></p>

		<p>Развести пальцы в стороны, пошевелить в течение 5-10 секунд</p> <p><u>И покружиться.</u></p> <p>Собрать кисти в кулак, покрутить кулаками в течение 5-10 секунд.</p>
2	Игровая ситуация «Улитка»	<p>Исх.пол.: сидя.</p> <p><u>Медленно ползет улитка</u></p> <p>Собрать кисть в плотный кулак, медленно водить кулаком по бедру вперед/назад в течение 5-10 секунд</p> <p><u>По листу.</u></p> <p>Раскрыть кулак. Кисть лежит на бедре, ладонью вверх. Погладить ладонь (противоположной рукой) от кончиков пальцев к запястью и обратно 3 раза</p> <p><u>По ветке гибкой.</u></p> <p>Сохраняя предыдущую позицию, провести «линию-дорожку» от кончиков пальцев по предплечью к плечевому суставу и обратно</p> <p><u>Проползет она немножко,</u></p> <p>Собрать кисть в плотный кулак, медленно водить по бедру вперед/назад в течение 5-10 секунд</p> <p><u>Высунет и прячет рожки.</u></p> <p>Вытянуть из кулака указательный палец и мизинец – «рожки» улитки, зафиксировать пальчиковую позицию в течение 3-5 секунд. Затем вернуть указательный палец указательный палец и мизинец в исходное по-</p>

			<p>ложение «кулак».</p> <p>Улитка ползет медленно, обращайтесь внимание детей на это. После небольшого перерыва предложите ребенку повторить игру.</p>
	3	Игровая ситуация «Еж».	<p><u>Весь в иголках острых еж,</u></p> <p><u>Ты его рукой не трожь.</u></p> <p>Исх.пол.: сидя.</p> <p>Научите детей формировать пальчиковую позицию «Еж».</p> <p>Кулак левой руки прижать к ладони правой – «спинка ежика». Большие пальцы обеих рук соединить – «носик». Остальные пальцы правой руки развести – «иголки».</p> <p>Обучать менять позиции и проговаривать стих в слух.</p>
	4	Упражнения «Жук и лиса», «Улитка», «Еж».	Повтор всех упражнений.
Март	1	Упражнение «Улитка в раковине».	<p>Кладем правую руку ладонью вниз на стол, поднимаем указательные и средний пальцы, расставляем их в стороны – «улитка с усиками»; ладонь левой руки кладем сверху на кисть правой – «раковина улитки». Выполнять упражнение, меняя руки.</p> <p>Повторить 3-5 раз.</p>
	2	Упражнение «Пчела».	<p>Сжать пальцы левой руки в кулак, указательный палец выпрямить. Вращать указательным пальцем по кругу (при этом можно произносить звук ж-ж-ж).</p> <p>Выполнять упражнение сначала одной, потом другой, затем двумя руками.</p>
	3	Упражнение «Птички клюют».	Вытягиваем руку перед собой, ладонь смотрит вниз. Имитируем клюю-

			щие движения птицы каждым пальцем по очереди, начиная с большого. Затем пальцами другой руки, потом двумя руками вместе.
	4	Упражнения: Улитка в раковине», «Пчела», «Птички клюют».	Повтор всех упражнений.
Апрель	1	Упражнение «Солнышко-заборчик-камешки».	<p><u>Солнышко.</u></p> <p>Руки поднять вверх, пальцы обеих рук разведены в стороны, ладони соединяем вместе (сказать – Солнце утром встало, всех детишек приласкало)</p> <p><u>Заборчик.</u></p> <p>Руки подняты, ладони выпрямлены, пальцы прижаты к друг другу.</p> <p><u>Камешки.</u></p> <p>Руки сжаты в кулачки.</p> <p>Выполняем последовательно двумя руками, взрослый называет слова.</p>
	2	Упражнение «Ножницы»	Указательный и средний пальцы вытянуть в сторону, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем. Разъединять и соединять указательный и средний пальцы одной руки, затем – второй, затем обеих рук, имитируя движения лезвий ножниц.
		Упражнение «Собака»	Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть. Опускать и поднимать мизинец одной руки, затем – второй, затем обеих рук (собака «лает»)
	3	Упражнение «Лошадка»	Большой палец правой руки поднять вверх, сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх. По сигналу руки поменять
4	Упражнения: «Солнышко»-«Заборчик»-	Последовательное выполнение упражнений.	

		«Камешки»; «Ножницы»-«Собака», «Лошадка».	
Май	1	Упражнение «Зайчик- Коза- Вилка»	<p>Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.</p> <p>Зайка серый скачет ловко.</p> <p>В лапке у него морковка.</p> <p>Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.</p> <p>Вот коза пришла рогатая</p> <p>Да ботатая</p> <p>Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.</p> <p>Вилка, вилка три зубца</p> <p>Кушать нам уже пора</p>
	2	Упражнение «Флажок – Рыбка – Лодочка»	<p>Для «флажка» располагаем ладошку ребром к горизонтальной плоскости, большой палец тянется вверх, остальные выпрямлены. Меняем на «рыбку» и разворачиваем ладонь внутренней стороной к горизонтальной плоскости, слегка согнув все пальцы и соединив их вместе, при этом большой немного «заныривает» под остальные. «Лодочку» изображаем, сложив обе ладошки вместе, чуть разъединив их посередине (ребром к плоскости). Быстрая смена позиции, повторов от 5 и больше.</p>
	3	Упражнение «Сарай - Дом с трубой –	<p>Пальцы рук соединить под углом - «крыша». Большие пальцы прижаты к</p>

		Пароход»	ладоням. Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить – это «труба». Обе ладони соединены «ковшиком», большие пальцы поднять вверх – это «труба». Пароход плывет по речке И пыхтит он, словно печка.
	4	Упражнения: «Зайчик - Коза - Вилка», «Флажок – Рыбка – Лодочка», «Сарай - Дом с трубой – Пароход»	Последовательное выполнение упражнений.

Старшая группа (5-6 лет)

Месяц	Неделя	Упражнения	Действия
Сентябрь	2	Упражнение «Колечко»	Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
		Упражнение «Кулак—ребро—ладонь».	Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе

			командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
	3	Упражнение «Лезгинка».	Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.
	4	Упражнения: «Колечко», «Кулак—ребро—ладонь», «Лезгинка».	Повтор всех упражнений. Последовательное изменение положения рук.
Октябрь	1	Упражнение «Ухо—нос».	Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».
	2	Упражнение «Змейка».	Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.
	3	Упражнение «Оладушки».	Руки лежат на столе. Одна ладонью вверх, другая – вниз. Теперь ладошки нужно одновременно переворачивать в противоположном направлении (ту, что была ладонью вверх положить тыльной стороной вверх, и наоборот).
	4	Упражнения: «Ухо—нос», «Змейка», «Оладушки».	Повтор всех упражнений. Последовательное изменение положения рук.
Ноябрь	1	Упражнение «1, 2, 3, 4, 5»	Руки лежат на столе ладонями вниз. Сначала пальцами одной руки поочередно постукиваем по столу: большой палец 1 раз, указательный – 2, средний – 3, безымянный – 4, мизинец – 5 раз. Затем то же пальцами другой руки и двумя одновременно. Повторить 5 раз.
	2	Упражнение «Кошечка и капуста».	Руки на столе: одна ладонью вниз делает поглаживающие движения («гладит кошечку»), вторая ребром ладони стучит по столу («рубит капусту»). Через 20 - 30 сек. движения рук меняются на противоположные. 2 – 3 раза.
	3	Упражнение «Кто любит капусту?»	Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую: а) пальцы— в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны; б) указательный палец и мизинец выставлены вперед и двигаются в разные стороны. Средний и безымянный пальцы прижаты к ладони и обхвачены большим.

	4	Упражнения: «1, 2, 3, 4, 5», «Кошечка и капуста», «Кто любит капусту?».	Повтор всех упражнений.
Декабрь	1	Упражнение «Цепочка».	Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой — указательный, большой — средний и т.д. В упражнении участвуют все пальчики.
	2	Упражнение «Дом, ежик, замок».	1. Пальцы рук соприкасаются под углом, большие пальцы соединены, 2. расположить пальцы одной руки между пальцами другой, 3. ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.
	3	Упражнение «Перекрестные шаги»	Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.
	4	Упражнения: «Цепочка», «Дом, ежик, замок», «Перекрестные шаги»	Повтор всех упражнений.
Январь	1	Упражнение «Борцы».	Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот: Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
	2	Упражнение «Лягушка».	Положить руки на стол. Одну ладошку зажать в кулак, другую положить на плоскость стола. Одновременно менять положение рук.
	3	Упражнение «Ритмы-1».	Педагог задает ритм, отстукивая его одной рукой, например «2-2-3» (в начале освоения дается зрительное подкрепление — дети видят руки инструктора, а в процессе освоения постепенно переходят только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой).
	4	Упражнения: «Борцы», «Лягушка», «Ритмы-1».	Повтор всех упражнений.
Февраль	1	Упражнение «Мы топали»	Каждым пальчиком руки по очереди ударять по столу, как по клавишам пианино. Сопровождать движения пальцев ритмичным послоговым проговариванием скороговорки. Выполнять упражнение сначала одной, потом другой, затем двумя руками вместе.

		<p>Повторить 3-5 раз.</p> <p><u>Мы то-па-ли, мы то-па-ли,</u></p> <p><u>До то-по-ля до-то-па-ли,</u></p> <p><u>До то-по-ля до-то-па-ли,</u></p> <p><u>чуть но-ги не от-то-па-ли.</u></p>
2	Упражнение «Ритмы».	<p>Взрослый отбивает ритм, дети внимательно слушают, а затем повторяют услышанный ритм в ладоши, по коленям (все одновременно, можно просить поочередно).</p> <p>Примеры ритма:</p> <ul style="list-style-type: none"> • I-II • II-I • I-III • III-I • II-III • III-II • I-I-I • II-II-II • II-I-II • II-III-II • II-III-III
3	Упражнение «Мишка косолапый».	Все пальцы, кроме среднего, поставить на стол. Средний палец согнуть и

			<p>приподнять вверх – «голова медведя». Переступить поочередно большим и указательным пальцами, затем безымянным и мизинцем (имитировать походку медведя).</p> <p>Выполнять упражнение сначала одной, потом другой, затем двумя руками.</p>
	4	Упражнения: «Мы топали», «Ритмы», «Мишка косолапый».	Повтор всех упражнений.
Март	1	Пальчиковая игра «Крестики и нолики» (авт.А.П.Савина)	<p>Кисти рук с прямыми пальцами положить на стол:</p> <p>а) крестики: зацепить безымянный палец за мизинец (или средний – за указательный). Удерживать это положение пальцев как можно дольше;</p> <p>в) нолики – соединить подушечками большой палец с указательным, затем со средним, безымянным пальцами и с мизинцем.</p>
	2	Пальчиковая игра «Лесенка» (авт.М.С.Рузина)	Ноготь большого пальца левой руки ложится на подушечку большого пальца правой руки – готовы первые две ступеньки, на большой палец левой руки ложится кончик указательного пальца правой руки, на него – указательный палец левой руки – еще две ступеньки готовы. Кончики всех пальцев поочередно ложатся друг на друга, мизинцы – последние. Вот лесенка и готова.
	3	Пальчиковая игра «Заводные машинки» (авт.М.С.Рузина)	<p>Пальцы сцепляются в замок, большие пальцы начинают кружиться друг вокруг друга, пока «у машинок не кончится завод», т.е. не наступит утомление.</p> <p>Другой вариант:</p> <p>По очереди, начиная с больших пальцев, начинать крутить вытянутыми пальцами вперед-назад (под счет до 10) большими, указательными, средними, безымянными, мизинцами.</p>
	4	Упражнения: «Крестики-нолики», «Лесенка», «Заводные машинки».	Повтор всех упражнений.

Апрель	1	Упражнение № 1 «Капитан-класс».	Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак "Класс". Меняем руки местами. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.
	2	Упражнение № 2 «Ладонь-класс».	Одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак "Класс". Меняем руки. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.
	3	Упражнение № 3 «Победитель».	Одна рука показывает знак "V", а вторая "Ок". Меняем руки.
	4	Упражнения: №1, №2, №3.	
Май	1	Игровая ситуация «Улитка».	Исх.пол.: сидя. <u>По дорожке у калитки</u> <u>Медленно ползут улитки.</u> Учите формировать правильную позицию «Улитка». Безымянный палец и мизинец правой руки согнуть и прижать к ладони. Большим пальцем накрыть безымянный и мизинец, придерживая их – «голова улитки». Указательный и средний палец вытянуть вверх – «рожки улитки». Кисть левой руки собрать в неплотный кулак, подставить к запястью правой руки. – «домик улитки». Смена позиций. Повторять 3-5 раз со словами.
	2	Игровая ситуация «Белка».	Исх.пол.: сидя. <u>С ветки на ветку, как рыжая стрелка,</u>

			<p><u>Мечется, скачет проворная белка.</u></p> <p>Учите формировать правильную позицию «Белка».</p> <p>Средний и безымянным палец правой руки согнуть и придерживать большим пальцем – «мордочка белочки». Указательный и мизинец поднять вверх – «ушки». Кисть левой руки с широко раскинутыми пальцами поставить сзади – «хвост белки».</p> <p>Смена позиций.</p> <p>Повторять 3-5 раз со словами.</p>
	3	Упражнение «Рожки и ножки».	Одна рука показывает рожки (указательный палец и мизинец вверх), а другая рука ножки (указательный и средний вниз)
	4	Упражнения: «Улитка», «Белка», «Рожки и ножки».	Повтор всех упражнений.

Подготовительная группа (6-7 лет).

Месяц	Неделя	Упражнения	Действия
Сентябрь	2	Упражнения «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь»	<p>«Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.</p> <p>«Кулак-ребро-ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, по-</p>
		Комплекс № 1	

			том — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
	3,4		<p>Упражнения «Лезгинка», «Ухо-нос»</p> <p>«Лезгинка». Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.</p> <p>«Ухо-нос».левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».</p>
Октябрь	1, 2		<p>Упражнения «Змейка», «Горизонтальная восьмерка»</p> <p>«Змейка». Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.</p> <p>«Горизонтальная восьмерка». Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы</p>
	3,4		<p>Комплекс № 1</p> <p>«Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос», «Змейка», «Горизонтальная восьмерка»</p>
Ноябрь	1, 2	Ко	<p>Упражнения «Массаж ушных раковин»,</p> <p>«Массаж ушных раковин». Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.</p>

		«Оладушки»	«Оладушки». Руки лежат на столе. Одна ладонью вверх, другая – вниз. Теперь ладошки нужно одновременно переворачивать в противоположном направлении (ту, что была ладонью вверх положить тыльной стороной вверх, и наоборот).
	3,4	Упражнения «1, 2, 3, 4, 5», «Кошечка и капуста»	«1, 2, 3, 4, 5». Руки лежат на столе ладонями вниз. Сначала пальцами одной руки поочередно постукиваем по столу: большой палец 1 раз, указательный – 2, средний – 3, безымянный – 4, мизинец – 5 раз. Затем то же пальцами другой руки и двумя одновременно. Повторить 5 раз. «Кошечка и капуста». Руки на столе: одна ладонью вниз делает поглаживающие движения («гладит кошечку»), вторая ребром ладони стучит по столу («рубит капусту»). Через 20 - 30 сек. движения рук меняются на противоположные. 2 – 3 раза.
Декабрь	1, 2	Упражнения «Перекрестные шаги», «Солдат и тряпичная кукла»	«Перекрестные шаги». Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя. «Солдат и тряпичная кукла». По команде педагога «Солдат» ребенок встает прямо, вытягивается «в струнку», тело напряжено. По команде «Тряпичная кукла» ребенок наклоняется вперед, руки расслаблено болтаются произвольно, затем немного сгибает ноги в коленях, тело расслаблено. Команды чередуются 3-5 раз.
	3,4	Комплекс № 2	«Массаж ушных раковин», «Оладушки», «1, 2, 3, 4, 5», «Кошечка и капуста», «Перекрестные шаги», «Солдат и тряпичная кукла»
Январь	1, 2	Комплекс № 1	«Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос», «Змейка», «Горизонтальная восьмерка»
	3,4	Комплекс № 2	«Массаж ушных раковин», «Оладушки», «1, 2, 3, 4, 5», «Кошечка и капуста», «Перекрестные шаги», «Солдат и тряпичная кукла»

Февраль	1	Упражнение «Свеча»	Ребенок сидит или стоит. Педагог предлагает представить, что перед ним стоит большая свеча или демонстрирует картинку. Ребенок делает глубокий вдох и одним долгим спокойным выдохом «старается» задуть свечу. Затем демонстрируется или представляется 5 маленьких свечей. Ребенок делает глубокий вдох и «задувает» эти свечи маленькими порциями выдоха. 5-8 раз.
	2	Упражнение «Капитан»	Пальцы одной руки приставляются к одноименному виску, вторая рука сжата в кулак с выставленным вверх большим пальцем выставляется вперед. По сигналу позиции обеих рук меняются.
	3	Упражнение «Паровозик»	Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнения.
	4	Упражнения «Свеча», «Капитан», «Паровозик»	Повтор всех упражнений
Март	1	Упражнение «Ритм»	Педагог задает ритм, отстукивая его одной рукой, например «2-2-3» (вначале освоения делается зрительное подкрепление – дети видят руки взрослого, а в процессе освоения постепенно переходят только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой, левой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой).
	2	Упражнение «Огонь и лед»	Ребенок стоит или сидит. По команде «Огонь» начинает интенсивные движения всем телом одновременно. По команде «лед» ребенок застывает, напрягая до предела все тело. Команды чередуются несколько раз.
	3	Упражнение «Мельница»	Выполняется стоя или сидя. Одновременное круговое вращение разноименных руки и ноги – 5 раз в правую сторону, 5 раз в левую сторону. Сменить разноименные руку и ногу, повторить 3-5 раз.
	4	Упражнения «Ритм», «Огонь и лед», «Мельница»	Повтор всех упражнений
Апрель	1	Упражнение «Велосипед»	Упражнение выполняется в парах. Дети встают друг напротив друга,

			касаются ладонями и совершают движения, аналогичные движениям ног приезде на велосипеде. Выполняется с напряжением 8 движений+ пауза, 3 раза.
	2	Упражнение «Змейки-1»	Предложите ребенку представить, что его пальцы – это маленькие змейки. Согнуть руки в локтях, раскрыть ладони тыльной стороной к себе, можно выполнять, поставив локти на стол. Поочередно пальцами одной руки (потом второй, потом обеих одновременно) выполняем движение сверху вниз и обратно по 3 раза (3-5 повторов).
	3	Упражнение «Змейки-2»	Предложите ребенку представить, что его пальцы – это маленькие змейки. Согнуть руки в локтях, ладони направлены к друг другу, можно выполнять, поставив локти на стол. Поочередно пальцами одной руки (потом второй, потом обеих одновременно) выполняем движение сверху вниз и обратно по 3 раза (3-5 повторов).
	4	Упражнения «Велосипед», «Змейки-1», «Змейки-2»	Повтор всех упражнений
Май	1	Упражнения по выбору воспитателя или детей	Повтор упражнений
	2		Повтор упражнений
	3		Повтор упражнений
	4		Повтор упражнений

2.2.3. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательных областей

Комплексно-тематическое планирование

приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Месяц	Мероприятия и цель			
	2 младшая гр.	Средняя гр.	Старшая гр.	Подготовительная гр.
Сентябрь	«День Знаний» Цель: познакомить детей с общественной значимостью праздника- День знаний; создать праздничную атмосферу и радостное настроение.		«День Знаний» Цель: познакомить детей с общественной значимостью праздника- День знаний; создать праздничную атмосферу и радостное настроение.	
Октябрь	«Золотая осень» Цель: Обогащение знаний о временах года через двигательную активность.		« Осень» Цель: Закреплять осенние признаки природы; развивать волевые качества в достижении цели, воспитывать чувство взаимопомощи; прививать любовь к занятиям спортом.	
Ноябрь	«В гостях у зайчика» Цель: Содействовать повышению жизнестойкости организма в целом, предупреждение и профилактика плоскостопия; -упражнять в ходьбе и беге по прямой дорожке; -развивать зрительное и слуховое восприятие, коммуникативные качества.		«Защитники природы» Цель: формирование экологического сознания и мировоззрения у дошкольников старшего возраста, через занятия физической культурой	
Декабрь	«Зимушка-зима» Цель: Познакомить	« Зимние забавы» Цель: Воспитывать	« Страна зимних игр и развлечений» Цель: Закрепить знания детей о зимних видах спорта, способство-	

	детей с правилами игр у новогодней елочки; развивать ловкость, координацию, глазомер в играх с мячом	интерес к спортивным упражнениям, развивать ловкость и функцию равновесия, совершать навыки метания в горизонтальную цель	вать речевой активности. Формировать навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх. Упражнять в беге, лазании, метании, развивая ловкость, быстроту, координацию движений.	
Январь	« В гости к нам пришли матрешки» Цель: Расширение представлений о народной игрушке. Развить ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту, смелость.		«В мире народных игр» Цель: Закрепить знания о народных играх считалках. Развить ловкость, меткость, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, смелость; воспитывать интерес к народным играм.	
Февраль	«Чистота залог здоровья» Цель: Формирование первичных навыков здорового образа жизни.		« В здоровом теле здоровый дух» Цель: Укреплять здоровье детей, воспитывать у детей стремление быть здоровым, формировать двигательную активность.	«По дорожкам здоровья» Цель: Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни
Март	«Маша и Медведь знакомятся с правилами дорожного движения» Цель: Повторить правила дорожного движения: значение сигналов светофора, правила безопасности на улицах и дорогах, дорожные знаки. Воспитывать у детей желание изучать и соблюдать правила дорожного движения.		« Красный, Желтый, Зеленый» Цель: В игровой форме закрепить представления детей о правилах дорожного движения, расширять представления о правилах поведения на улице, способствовать развитию осторожности внимания, осматрительности, сосредоточенности, осуществлять физическое развитие детей.	
Апрель	«Космическое путешествие» Цель: Дать представление детям о празднике «День космонавтики» и элементарные представления о космосе.		«День космонавтики» Цель: Расширить представления детей о Дне космонавтики. Формировать навыки здорового образа жизни. Развивать физические качества личности, быстроту реакции, сообразительность.	
Май	«День победы» Цель: Воспитывать уважение к ветеранам, расширять знание о победе нашей страны в ВОВ, воспитывать любовь к Родине.		« Хорошо под мирным небом» Цель: Воспитывать дошкольников в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне	
Месяц	Мероприятия и цель			
	2 младшая гр.	Средняя гр.	Старшая гр.	Подготовительная гр.
Сентябрь	«День Знаний» Цель: познакомить детей с общественной зна-		«День Знаний» Цель: познакомить детей с общественной значимостью праздника-	

	чимостью праздника- День знаний; создать праздничную атмосферу и радостное настроение.	День знаний; создать праздничную атмосферу и радостное настроение.	
Октябрь	«Золотая осень» Цель: Обогащение знаний о временах года через двигательную активность.	« Осень» Цель: Закреплять осенние признаки природы; развивать волевые качества в достижении цели, воспитывать чувство взаимопомощи; прививать любовь к занятиям спортом.	
Ноябрь	«В гостях у зайчика» Цель: Содействовать повышению жизнестойкости организма в целом, предупреждение и профилактика плоскостопия; -упражнять в ходьбе и беге по прямой дорожке; -развивать зрительное и слуховое восприятие, коммуникативные качества.	«Защитники природы» Цель: формирование экологического сознания и мировоззрения у дошкольников старшего возраста, через занятия физической культурой	
Декабрь	«Зимушка-зима» Цель: Познакомить детей с правилами игр у новогодней елочки; развивать ловкость, координацию, глазомер в играх с мячом	« Зимние забавы» Цель: Воспитывать интерес к спортивным упражнениям, развивать ловкость и функцию равновесия, совершать навыки метания в горизонтальную цель	« Страна зимних игр и развлечений» Цель: Закрепить знания детей о зимних видах спорта, способствовать речевой активности. Формировать навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх. Упражнять в беге, лазании, метании, развивая ловкость, быстроту, координацию движений.
Январь	« В гости к нам пришли матрешки» Цель: Расширение представлений о народной игрушке. Развить ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту, смелость.	«В мире народных игр» Цель: Закрепить знания о народных играх считалках. Развить ловкость, меткость, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, смелость; воспитывать интерес к народным играм.	
Февраль	«Чистота залог здоровья» Цель: Формирование первичных навыков здорового образа жизни.	« В здоровом теле здоровый дух» Цель: Укреплять здоровье детей, воспитывать у детей стремление быть здоровым, формировать двига-	«По дорожкам здоровья» Цель: Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни

		тельную активность.	
Март	<p>«Маша и Медведь знакомятся с правилами дорожного движения» Цель: Повторить правила дорожного движения: значение сигналов светофора, правила безопасности на улицах и дорогах, дорожные знаки. Воспитывать у детей желание изучать и соблюдать правила дорожного движения.</p>	<p>« Красный, Желтый, Зеленый» Цель: В игровой форме закрепить представления детей о правилах дорожного движения, расширять представления о правилах поведения на улице, способствовать развитию осторожности внимания, осматривательности, сосредоточенности, осуществлять физическое развитие детей.</p>	
Апрель	<p>«Космическое путешествие» Цель: Дать представление детям о празднике «День космонавтики» и элементарные представления о космосе.</p>	<p>«День космонавтики» Цель: Расширить представления детей о Дне космонавтики. Формировать навыки здорового образа жизни. Развивать физические качества личности, быстроту реакции, сообразительность.</p>	
Май	<p>«День победы» Цель: Воспитывать уважение к ветеранам, расширять знание о победе нашей страны в ВОВ, воспитывать любовь к Родине.</p>	<p>« Хорошо под мирным небом» Цель: Воспитывать дошкольников в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне</p>	

2.3. Планирование индивидуальной работы (коррекционно-развивающая работа)

Планирование индивидуальной работы проводится в соответствии с Рекомендациями по совершенствованию образовательной деятельности и повышению эффективности педагогических воздействий и фиксируется в Календарно-тематическом плане группы (Приложение № 2)

2.4. Рабочая программа воспитания

Социальное партнерство.

Социокультурное окружение: МОУ СОШ № 22, Дворец Культуры «Юность», музыкальная школа № 1, Центральная городская библиотека им. А.С. Пушкина, детские библиотеки № 12, 14; Детские сады № 2, 13, 33, 84, 82, УРФУ.

Календарный план физического развития детей

№ п/п	Дата	Событие	Формы организации образовательного процесса в разных возрастных группах			
			Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	1 сентября	День знаний		Беседа	Познавательный досуг «Конкурс эрудитов»	
2.	27 сентября	Международный день туризма	Поход-экскурсия по участку детского сада		Поход с участием родителей «По родному краю с рюкзаком шагаю»	
3.	5 октября	День отца в России		Маршрутная игра по станциям		
4.	1 ноября	Осенины	Утренники			
5.	4 ноября	День народного единства			Маршрутная игра по станциям	
6.	31 декабря	Новый год	Утренники			
7.	23 февраля	День защитника Отечества	Утренники			
8.	8 марта	Международный женский день	Утренники			
9.	12 апреля	День космонавтики	«На зарядку становись!»	Спортивное мероприятие «На ракете в космос»		
10.	9 мая	День Победы	Утренники			
11.	1 июня	День защиты детей		Спортивная эстафета ко Дню защиты детей		
12.	8 июля	День семьи, любви и верности		Спортивна эстафета «Семья»		
13.	12 августа	День физкультурника		Спортивный квест		

Матрица воспитательных событий

Месяц	Направления воспитания в дошкольной образовательной организации						
	Патриотическое	Духовно- нравственное	Трудовое	Познавательное	Социальное	Физическое и оздоровительное	Эстетическое
Сентябрь				День знаний (1 сентября)		Международный день туризма (27 сентября)	
Октябрь					День отца в России (5 октября)		
	Осенний праздник «Осенины»						
Декабрь						Всероссийский день хоккея (1 декабря)	
	Новогодний утренник						
Январь						Неделя зимних игр и забав	
Февраль						День здоровья (4 февраля)	
Март						Всемирный день сна (19 марта)	
	Утренники, посвящённые 8 Марта						
Апрель						Всемирный день здоровья (7 апреля)	

Месяц	Направления воспитания в дошкольной образовательной организации						
	Патриотическое	Духовно-нравственное	Трудовое	Познавательное	Социальное	Физическое и оздоровительное	Эстетическое
Май						Международный день пожарных (4 мая)	
	День Победы						
Июнь						Международный День молока (1 июня)	
						Всемирный день прогулки (19 июня)	
Июль						Всемирный день шоколада (11 июля)	
Август						День физкультурника (13 августа)	

Деятельность участников образовательных отношений по реализации воспитательных событий в виде проектов

Воспитательное событие	Задачи воспитания	Мероприятия для детей	Мероприятия для родителей	Мероприятия для педагогов
1 сентября – День знаний	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанций, развивать координацию движения в прыжках, повторять упражнения с мячом.	Конкурс «эрудитов» » Игра «Слова» Загадки «Умственная гимнастика»	Досуг для детей и родителей с подвижными играми, интеллектуальными соревнованиями, творческими поединками	Совместное планирование мероприятий для всего детского сада – групповых, межгрупповых, общесадовских, с привлечением родителей

Воспитательное событие	Задачи воспитания	Мероприятия для детей	Мероприятия для родителей	Мероприятия для педагогов
27 сентября-Международный день туризма	Развивать координационные способности и выносливость как основу физической подготовки ребенка	Прогулки-походы «Туристическая тропа», по территории детского сада. Беседа «Походный рюкзачок»	Консультаций для родителей «Где можно интересно провести время с детьми»	Совместное планирование мероприятий для всего детского сада с привлечением родителей. Решение всех организационных вопросов, связанных с реализацией запланированных мероприятий и проектов. Подготовка материала для размещения на официальном сайте ДОУ.
5 октября- День отца в России	Развивать физические качества: силу, выносливость, смелость, ловкость, уверенность.	Маршрутная игра по станциям . 1 этап «Лаборатория профессора Здоровья» Физкультминутка «Полезное, неполезное» 2 этап «Поиграем вместе» 3 этап «Соблюдаем режим дня»	Привлечение родителей к оформлению фотостенда «Мы с папой»	Совместное планирование мероприятий для всего детского сада – групповых, межгрупповых, общесадовских, с привлечением родителей. Обмен опытом, проведение консультаций и мастер-классов по организации разнообразной детской деятельности.
1 ноября - осенины	Создание условий для физического развития детей в соответствии с индивидуальными способностями каждого ребенка.	Упражнение «Спелые, осенние яблоки, дождевые ручейки», «Лужи-зеркала», «Летающий зонтик», «Осень устала»		Подготовка материала для размещения на официальном сайте ДОУ.
31 декабря- Новый год		Проведение утренников совместно с муз. Руководителями.	Привлечение родителей к совместному украшению ДОУ. Пригласить родителей на утренники.	Совместное планирование мероприятий для всего детского сада.
11 января – Всемирный день «Спасибо»	Познакомить с историей происхождения этого	Квест «Волшебное слово» Игра Игровая ситуация «Найди и сложи»	Задание на дом: Попросите детей посчитать, сколько раз за день они го-	Совместное планирование мероприятий для всего детского сада. Проведение консультаций и ма-

Воспитательное событие	Задачи воспитания	Мероприятия для детей	Мероприятия для родителей	Мероприятия для педагогов
	праздника; уточнить знания детей о добрых и вежливых словах, о правилах вежливого поведения	Дидактическая игра: «Кто быстрее» Дидактическая игра: «Собери цветы благодарности»	ворят кому-либо спасибо, и сколько раз за день говорят спасибо им. Затем предложите детям в течение нескольких дней как можно чаще говорить людям спасибо.	стер-классов. Проведение мероприятий в группе Конкурс на лучшее стенгазета группы на
23 февраля- День защитника отечества	Развивать координационные способности и выносливость как основу физической подготовки ребенка	«Эстафета» «Полоса препятствий», «Донеси письмо». «Передай снаряд», «Мы танкисты», «Осторожно болото».	Привлечение родителей к реализации детско-родительских проектов	Подготовка материала для размещения на официальном сайте ДОУ.
8 Марта- Международный женский день	праздника; уточнить знания детей о добрых и вежливых словах, о правилах вежливого поведения	Беседы: «Мамы разные нужны – мамы разные важны», «Как я могу помочь маме», «Вот какая мама, золотая прямо». Чтение художественной литературы: Е. Благинина «Посидим в тишине», «Вот какая мама», Л. Давыдова «Я маму люблю», Я. Аким «Мама», С. Маршак «Мама приходит с работы» Совместный праздник «Вместе с мамой, бабушкой»	Привлечение родителей к реализации детско-родительских проектов	Совместное планирование мероприятий для всего детского сада
8 июля – День Семьи, Верности и Любви	Воспитывать у детей любовь и уважение к членам своей семьи. Способствовать созданию положительного образа буду-	Беседы на темы «Семья – это значит мы вместе», «Неразлучная семья. Взрослые и дети», «Радуйся радости другого», «Традиции нашей семьи», «Профессии «мужские» и «женские»; «Выручай в беде», «Как мы помогаем поддержи-	Совместный досуг с детьми и родителями «Папа, мама, я – спортивная семья»	Подготовка информационных материалов для родителей. Проведение занятия «Семейного клуба» на тему «Вместе – дружная семья»

Воспитательное событие	Задачи воспитания	Мероприятия для детей	Мероприятия для родителей	Мероприятия для педагогов
	щей семьи у каждого ребенка.	вать красоту в доме», «Для чего семье деньги», по семейным фотоальбомам «Моя родня», по книге Г. Юдина «Главное чудо света», «Друзья нашей семьи».		

2.5. Содержание работы в части, формируемой участниками образовательных отношений

Проект «Мой край родной» в рамках реализации парциальной образовательной программы дошкольного образования «СамоЦвет»

Цель: приобщение к русской народной культуре

Месяц	Работа с детьми	Работа с воспитателями	Работа с родителями	Результат
Сентябрь	Диагностика. (Приложение 4). Введение в тему: знакомство со спортивным ориентированием, оборудованием для спортивного ориентирования, разбор условных обозначений на карте. Организация туристического похода на территории детского сада.	Введение в тему. Проблемная ситуация.	Введение в тему. Проблемная ситуация.	
Октябрь	Развивать зрительное восприятие. Игры: Запомни кто, в какой одежде», «Острый глаз», «Что бывает высоким?», «Найди пару», «Наведем порядок», «Что изменилось?» 1. Знакомство с ориентирами на карте-схеме и в групповой комнате. Учить «читать» карту-схему. Игра «Найди предмет по карте» в группе (командой). 2. Закрепление составления карты-схемы групповой комнаты. Игра «Найди предмет по карте» (индивидуально). Обсуждение результатов и анализ ошибок.	Создание условий для реализации проекта: пополнение и подбор материала для реализации проекта, проведение сбора необходимых материалов и литературных источников по соответствующим тематикам	Анкетирование (Приложение 1). Результат анкетирования семей воспитанников (см. приложение 3). Размещение в родительском уголке "Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей". Печатные консультации «Закаливание — основа здоровья ребенка», «Следим за осанкой с детства»	Открытое занятие на тему: «Спортивное ориентирование на спортивном участке»
Ноябрь	Упр., выполняемые в групповом помещении и дома. Продолжать знакомство с условными знаками. 1. Знакомство с картой-схемой спортивного зала. Изучение новых условных знаков. Игра «Найди предмет по карте» (индивидуально). 2. Закрепление знаний условных знаков карты-схемы спортивного зала. Знакомство с функциями КП (контрольных пунктов). Игра «Отметь КП на своей карте» (индивидуально).	Проводить различные задания: - найди предмет по числу шагов, -покажи и назови, что расположено впереди(сзади, слева, справа). Составление семейных мини-проектов «Карта-схема пути от дома до детского сада». Подбор музыкального сопровождения к празднику.	Составление семейных мини-проектов «Карта-схема пути от дома до детского сада». Изготовление атрибутов.	
Декабрь	Выполнять различные задания: - нахождение игрушки по словесному указанию взрослого. Например: «Пройди прямо по до-	Проводить различные задания: - нахождение игрушки по словесному ука-	Размещение информации для родителей на стенде.	196

	<p>рожке до песочницы. Сверни налево, пройди домик, там найдешь игрушку».</p> <p>1. Знакомство с основными условными знаками карты-схемы своей прогулочной площадки.</p> <p>Игра «Найди игрушку по карте» (командой).</p>	<p>занию взрослого.</p> <p>Знакомство с основными условными знаками карты-схемы прогулочной площадки.</p> <p>Организация тематических выставок, создание фотогазет</p>		
Январь	<p>Система игровых упр., направленных на развитие пространственной ориентации, формирование навыков чтения и составления простейших карт-схем, а также ориентирования на местности.</p> <p>1. Закрепление составления карты-схемы спортивного зала.</p> <p>Игра «Найди 5 предметов по карте» в спортивном зале (соревнование командами, индивидуально).</p> <p>2. Игра «Отметь 8 КП на своей карте».</p> <p>Цель: проверка умений читать карту спортивного зала.</p> <p>Обсуждение результатов и анализ ошибок.</p>	<p>Создание взрослым при активной помощи детей карты-схемы игровой и жилой комнаты. Закрепление составления карты-схемы совместно с детьми спортивного зала.</p>	<p>Педагогические беседы с родителями. Беседы на волнующие темы для родителей</p> <p>Цель: оказать родителям своевременную помощь по тому или иному вопросу воспитания, способствовать достижению единой точки зрения по этим вопросам.</p>	
Февраль	<p>Индивидуальное составление детьми карты-схемы группы и прогулочной площадке на листе бумаги (при помощи взрослого).</p> <p>1. Учить детей самостоятельно расставлять КП на прогулочной площадке (1-команда расставляет, отмечает на карте. 2-команда ищет, отмечает на индивидуальной карточке).</p>	<p>Ориентирование на участке детского сада. – Изучение условных обозначений деревьев, кустов, оборудования, расцветка обозначений.</p>	<p>Упражнения с картой-схемой. Взрослые пунктирной линией изображает на карте-схеме маршрут, по которому предлагается «пройти» ребенку.</p>	
Март	<p>Упражнения по ориентированию на местности по уменьшенным картам. Сначала местом «старт» и «финиш» служат дверь, калитка или ворота, затем другие ориентиры.</p> <p>-Упражнения на развитие памяти.</p> <p>1. Продолжать упражнять в ориентировании на участке. Игра «Отметь 5 КП на своей карте» (индивидуально).</p> <p>2. Знакомство с составлением карты-схемы площадки 4-ех групп.</p> <p>Игра «Найди предметы по всей площадке» (командой). Обсуждение результатов.</p>	<p>Изучение составленной взрослыми карты-схемы всей территории детского сада.</p> <p>Совместное составление взрослыми и детьми карты-схемы территории детского сада.</p>	<p>Подготовка спортивного снаряжения для мероприятия. Изготовление Атрибутов.</p>	
Апрель	<p>1. Закреплять знание условных обозначений на всей площадке.</p> <p>Игра «Отметь все КП на своей</p>	<p>Закрепление знаний условных обозначений по всему участ-</p>	<p>Выход на улицу».</p> <p>Ориентировка на местности, сов-</p>	

	<p>карте» (индивидуально). 2. Знакомство с ориентированием в заданном направлении. Игра-соревнование по правилам ориентирования в ЗН (индивидуально). Обсуждение результатов. Составление с детьми карты-схемы территории всего детского сада. Игра-соревнование по правилам ориентирования в ЗН на территории всего детского сада (индивидуально).</p>	<p>ку. Ориентировка в заданном направлении.</p>	<p>местно с детьми.</p>	
<p>Май</p>	<p>Игра-соревнование «Ориентирование по выбору на всей территории детского сада» (командами). Подведение итогов, обсуждение результатов.</p>	<p>Подготовка к проведению соревнования, подбор музыкального сопровождения к соревнованиям</p>	<p>Итоговое мероприятие на территории детского сада. Анкетирование (о результате проделанной работы), см. Приложение 2)</p>	

III раздел. Организационный

3.2. Программно-методическое обеспечение

Рабочая программа реализуется с использованием учебно-методического комплекса примерной общеобразовательной программы дошкольного образования "От рождения до школы" под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014

1. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет.- М.: АРКТИ,2004.
2. Ефименко Н. Н. Материалы к оригинальной авторской программе « Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».- М.: ЛИНКА-ПРЕСС,1999.
3. Кенеман А. В.; Детские подвижные игры народов СССР: Пособия для воспитания дет.сада; Под ред. Осокиной Т.И.-М.: Просвещение,1988.
4. Картушина М. Ю.: Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. - М.:ТЦ Сфера,2005.
5. Карточки для занятий в детском саду « Зимние виды спорта» 3-7 лет.
6. Карточки для занятия в детском саду «об олимпийских чемпионах» 3-7 лет.
7. Карточки для занятия в детском саду «об олимпийских чемпионах» 3-7 лет.
8. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет. сада/ Под ред. Л. В. Русской. - М.: Просвещение,1986.
9. Ноткина Н. А. Козьмина Л.И. Бойнович Н.Н.: Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста/СПб. «Акцидент»,1998.
10. Наглядно - дидактическое пособие рассказы по картинкам «зимние виды спорта» Москва.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ 2015.
11. Наглядно – дидактическое пособие рассказы по картинкам «летние виды спорта». Москва.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ 2015.
12. Наглядно - дидактическое пособие рассказы по картинкам «спортивный инвентарь» Москва МОЗАЙКА-СИНТЕЗ 2015.
13. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Конспекты занятий. - М: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ,2009.
14. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 3-4лет. Конспекты занятий. - М: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ,2009.
15. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. - М: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ,2011.
16. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа Конспекты занятий. - М: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ,2009.
17. Подольская Е. И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет\ -2-е изд. - Волгоград: Учитель,2012.

18. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. - М.:МОЗАЙКА-СИНТЕЗ,2009.
19. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. \ М.: МАЗАЙКА – СИНТЕЗ,2011.
20. Теплюк С. Н. Игры-занятия на прогулке с детьми 2-4 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2013.
21. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. для учащихся пед. уч-щ поспец.№2010 «Воспитание в дошкол. учреждениях» и №2002 «Дошкол. воспитание».- 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Просвещение,1984.
22. Чупаха И. В. Пужаева Е.З. Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. - М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервимшкола,2003.
23. Шапковой Л. В. Подвижные игры для детей с нарушениями и развитии/ Под ред. – СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001.
24. Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Метод. пособие. -М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,1999.

3.3. Материально-техническое обеспечение

Предметно-развивающая среда

№	Наименование	Количество	
1	Бадминтон	13 шт.	Музыкально-спортивный зал
2	Волан	16шт.	Музыкально-спортивный зал
3	Гантели	21шт.	Музыкально-спортивный зал
4	Диск здоровья	12шт.	Музыкально-спортивный зал
5	Обручи	21шт.	Музыкально-спортивный зал
6	Мяч ПВХ	17шт.	Музыкально-спортивный зал
7	Мяч баскетбольный	2шт.	Музыкально-спортивный зал
8	Мяч волейбольный	1шт.	Музыкально-спортивный зал
9	Мяч для большого тенниса	9шт.	Музыкально-спортивный зал
10	Мяч массажный	7шт.	Музыкально-спортивный зал
11	Палки гимнастические	13шт.	Музыкально-спортивный зал
12	Эспандер кистевой	25шт.	Музыкально-спортивный зал
13	Бенч детский тренажер	1шт.	Музыкально-спортивный зал
14	Велотренажер детский	1шт.	Музыкально-спортивный зал
15	Гребной тренажер детский	1шт.	Музыкально-спортивный зал
16	Коврик для индивидуальных занятий	18шт.	Музыкально-спортивный зал
17	Компас	1шт.	Музыкально-спортивный зал
18	Мат большой	3шт.	Музыкально-спортивный зал
19	Модуль «брус»	2шт.	Музыкально-спортивный зал
20	Модуль «горка»	1шт.	Музыкально-спортивный зал
21	Модуль «куб»	1шт.	Музыкально-спортивный зал
22	Модуль «опора»	3шт.	Музыкально-спортивный зал
23	Модуль «ступенька»	1шт.	Музыкально-спортивный зал
24	Модуль «змейка - шагай-ка»	2шт.	Музыкально-спортивный зал
25	Модуль «дуга»	1шт.	Музыкально-спортивный зал
26	Скамейка гимнастическая	4шт.	Музыкально-спортивный зал
27	Министеплер тренажер	1шт.	Музыкально-спортивный зал
28	Координационная лестница	1 шт.	Музыкально-спортивный зал
29	Обручи	10 шт.	Музыкально-спортивный зал
30	Балансир	1 шт.	Музыкально-спортивный зал
31	Мячи	10 шт.	Музыкально-спортивный зал
32	Гимнастические палки	10 шт.	Музыкально-спортивный зал
33	Мегафон	1 шт.	Музыкально-спортивный зал

3.4. Календарный план воспитательной работы (традиционные праздники, события)

- 23 февраля: День защитника Отечества.
- 8 марта: Международный женский день;
- 12 апреля: День космонавтики;
- 9 мая: День Победы;
- 1 июня: День защиты детей;
- 6 июня: День русского языка;
- 12 июня: День России;
- 8 июля: День семьи, любви и верности.
- 12 августа: День физкультурника;
- 22 августа: День Государственного флага Российской Федерации;
- 1 сентября: День знаний;
- 4 ноября: День народного единства;
- Последнее воскресенье ноября: День матери в России;
- 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.
- 31 декабря: Новый год.