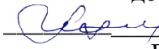


Принята  
на педагогическом совете



Протокол №1  
От «29» августа 2024 г

СОГЛАСОВАНА  
с советом родителей  
ТОГАДОУ ЦРР д/с «Возрождение»  
от «29» августа 2024

«Утверждаю»  
Директор ТОГАДОУ «Центр  
развития ребенка –  
детский сад «Возрождение»  
 Л.В. Мирошниченко  
Приказ №84 от 29. 08.2024 г

**Рабочая программа**  
по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования  
ТОГАДОУ «Центр развития ребенка- детский сад «Возрождение»  
Образовательная область «Физическое развитие»

Принята



Тамбов  
2024

«Утверждаю»

## Содержание

### **I. Целевой раздел**

- I.1. Пояснительная записка
- I.2. Цель и задачи по реализации основной общеобразовательной программы.
- I.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.
- I.4. Возрастные особенности детей.
- I.5. Планируемые результаты.

### **II. Содержательный раздел**

- II.1. Календарь праздников событий, традиций, проектов, тематических недель
- II.2. Содержание работы в области «Физическое развитие»
- II.3. Структура образовательного процесса.
- II.4. Формы непосредственно образовательной деятельности
- II.5. Планирование работы с детьми
- II.6. Взаимодействие с семьей, социумом

### **III. Организационный раздел**

- III.1. Режим дня, структура ООД
- III.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды
- III.3. Учебно-методическое обеспечение

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1 Пояснительная записка** Основная общеобразовательная программа - программа Тамбовского областного государственного автономного дошкольного образовательного учреждения

«Центр развития ребенка – детский сад «Возрождение» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО), Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО), особенностями образовательного учреждения, региона и образовательных потребностей воспитанников и запросов родителей (законных представителей).

Программа разработана в соответствии с:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (актуальная ред.) «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384)
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 № 59599)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о

- Приказ Управления образования и науки Тамбовской области "О введении
- 
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования на территории Тамбовской области" от 12.02.2014 № 276;
- 
- Закон об образовании в Тамбовской области (Принят Постановлением Тамбовской областной Думы от 27 сентября 2013 г. N 919
- Устав Учреждения, утвержденный Постановлением администрации Тамбовской области от 24.12.2015 №1540 (с изменениями от 28.04.2018 № 444)
- Лицензия на право ведения образовательной деятельности от 22.06.2018 Серия 68Л01 № 0000770, регистрационный номер 21/37 выдана Управлением образования и науки Тамбовской области, срок действия лицензии - бессрочно. Программа позволяет реализовать основополагающие функции дошкольного образования:
- Обучение и воспитание ребёнка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на соответствующем его возрасту содержании доступными средствами;
- Создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее - ДО), ориентированного на приобщение детей к традиционным духовно- нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;
- Создание единого образовательного пространства воспитания и обучения детей от 2-х лет до поступления в общеобразовательную организацию, обеспечивающего ребёнку и его родителям (законным представителям) равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места проживания.

## **1.2 Цели и задачи реализации Программы**

Цели и задачи деятельности ДОО по реализации Программы определены на основе требований ФГОС ДО и ФОП ДО.

### **Цели ФГОС ДО:**

- 1) Повышение социального статуса дошкольного образования;
- 2) Обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;
- 3) Обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения;
- 4) Сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

### **Задачи ФГОС ДО:**

- 1) Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) Обеспечение равных возможностей для полноценного развития детей в возрасте от 2 до 7 лет независимо от пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- 3) Обеспечение преемственности целей, задач и содержания Программы и программ начального общего образования;
- 4) Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 5) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- 6) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- 7) обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- 8) формирование образовательной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей, с максимальным привлечением к сетевому взаимодействию объектов социокультурного окружения и их ресурсов;
- 9) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

*Целью* Программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно- нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, 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.

Цель Программы достигается через решение следующих *задач*:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского 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;

- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

### **1.3 Принципы и подходы к организации образовательного процесса**

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

В основе Рабочей программы лежит комплексно – тематический принцип планирования с ведущей игровой деятельностью, в основу которого положена идея интеграции содержания образовательных областей, объединенных общей темой, т.к. интегрированный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности детей.

### **1.4 Возрастные особенности детей.**

- У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.
- За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

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

хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии: - хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; - стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; - стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

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

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

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

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

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

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

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

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



5. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.  
Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

### 1.5 Планируемые результаты освоения Программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

**Общие показатели физического развития:**

#### 1. Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

#### Планируемые результаты:

**Дети 3-4 лет:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Дети 4-5 лет:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Дети 5-6 лет:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;

#### Дети 6-7 лет:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### 2.1 Календарь праздников событий, традиций, проектов, тематических недель для детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет)

Месяц недели	События, праздники, традиции, явления, проекты	Темы недели
<b>сентябрь</b>		
1неделя	День знаний	Делимся летними впечатлениями
2неделя	Международный день красоты	Осенняя красота природы
3неделя	Международный день мира	Путешествие по глобусу: страны, города
4неделя	День дошкольного работника	Наш детский сад. Приметы осени
<b>октябрь</b>		
1неделя	День пожилого человека	Бабушки и дедушки. Генеалогическое древо семьи.
2неделя	Международный день музыки	Мы поем об осени. Птицы: зимующие и перелетные.
3неделя	Всемирный день животных	Осенние приметы. Братья наши меньшие Безопасность: острые предметы
4неделя	Осень-запасиха	Урожай: сад, огород. Лес: грибы, ягоды.
<b>ноябрь</b>		
1неделя	День народного единства	Мой край, город, моя семья. Животные: дикие и домашние.

2неделя	Поздняя осень	Путешествие в хлебную страну. Рукотворный мир: одежда, обувь.
3неделя	День рождения Деда Мороза. Всемирный день приветствий.	Подарок Деду Морозу. Я желаю вам здоровья и добра!
4неделя	День матери. День рождения писателя Н.Н.Носова	Главный человек в жизни. Творчество Н.Н.Носова. Безопасность: подоконник, большой стул.
<b>декабрь</b>		
1неделя	День заказов подарков Деду Морозу	Зимние изменения в природе. Письмо Деду Морозу.
2неделя	Зима. Международный день гор	Зимние забавы, зимние виды спорта. Проект «Что такое горы? »
3неделя	День спасателя России	Современные профессии. Как себя надо вести, чтобы не понадобилась помощь спасателей?
4неделя	Новый год	Новый Год Безопасность: опасные лекарства
<b>январь</b>		
1неделя	Рождество	Рождественские праздники.
2неделя	День заповедников	Жизнь животных и птиц зимой Рукотворный мир: мебель, посуда
3неделя	Всемирный день спасибо	Путешествие на планету добрых слов
4неделя	Зима	Путешествие на север Безопасность: кухня - газовая плита кран, холодильник
<b>февраль</b>		
1неделя	Дни рождения А.Барто и И.А.Крылова	Такие разные книги
2неделя	Всемирный день кита	Обитатели моря Безопасность: улица - дорога, машины, животные
3неделя	Всемирный день родного языка	Сказка про букварь Путешествие вокруг света
4неделя	День защитников отечества	Защитники отечества Транспорт: едем, плывем, летим
<b>март</b>		
1неделя	Всемирный день кошек. Масленица.	Мой маленький друг Фольклорный праздник

2неделя	Международный женский день	Мамы разные нужны, мамы всякие важны
3неделя	Всемирный день поэзии.	Весна в лесу: первоцветы Москва-столица нашей Родины
4неделя	Всемирный день театра.	Театральный калейдоскоп Безопасность: электрические приборы – пылесос, утюг.
<b>апрель</b>		
1неделя	Международный день птиц. Международный день детской книги.	Мы - друзья природы Книжкин день
2неделя	День космонавтики	Космос и его покорители Рукотворный мир: бытовые приборы
3неделя	Всемирный день здоровья.	Если хочешь быть здоров! Весенние изменения в природе, жизнь животных и птиц
4неделя	День пожарной охраны	Опасные предметы и ситуации Домашние птицы Безопасность: огонь
<b>май</b>		
1неделя	Праздник весны и труда	Профессии. Орудия труда. Инструменты.
2неделя	День Победы	Слава победителям!
3неделя	Международный день музеев	Путешествуем по музеям мира. Мир насекомых.
4неделя	День славянской письменности и культуры.	В мире сказки. Народное искусство моей страны. Безопасность: чужие люди
<b>июнь</b>		
1неделя	Международный день защиты детей	Мои права и обязанности. Обитатели водоема.
2неделя	Международный день друзей День России	Дружат дети всей земли. Россия – многонациональная страна.
3неделя	Лето	Растения нашей полосы. Жизнь животных и птиц летом.
4неделя	Международный олимпийский день	Летние виды спорта. Красная книга природы. Безопасность: грибы, ягоды
<b>июль</b>		
1неделя	День ГИБДД	Безопасность на дорогах.

2неделя	День семьи, любви и верности	Мои любимые люди. Безопасность: насекомые
3неделя	Лето	Едем за покупками: продукты питания. Летние забавы.
4неделя	Лето	Времена года. Месяцы. Комнатные растения.
<b>август</b>		
1неделя	Лето	Мир цветов. Моя улица, мой дом. Безопасность: летом на улице
2неделя	День строителя	Профессии. Труд в природе летом.
3неделя	День физкультурника	В здоровом теле - здоровый дух. Сбор урожая.
4неделя	Лето	Мой отдых летом. Путешествия.

## 2.2. Содержание работы в области «Физическое развитие»

### **От 2 лет до 3 лет**

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт ребенка, обучая основным движениям (бросание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки) общеразвивающим упражнениям, простым музыкально- ритмическим упражнениям; развивать психофизические качества, координацию рук и ног, умение удерживать равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам; формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям; сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог формирует умение выполнять основные движения, имитационные, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры), учит выполнять их, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, устойчивое положение тела, ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом. Педагог побуждает детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры, оптимизирует двигательную деятельность, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

*Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения):*

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения.

*Ходьба:* группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за взрослым, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег. *Упражнение в равновесии:* ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке (ширина 20–25 см).

*Бег:* в заданном направлении (от 40–80 метров к концу года) стайкой, и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд; бег по дорожке (ширина 25–30 см).

*Прыжки:* прыжки на двух ногах на месте (10–15 раз), с продвижением вперед, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

*Ползание и лазанье:* ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см); подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см); перелезание через бревно, скамью; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом.

*Катание, бросание, метание:* катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); прокатывание мяча под дугой; бросание мяча двумя руками из-за головы, в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100–125 см двумя руками, одной правой рукой и одной левой; перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1–1,5 м (сетка на уровне роста ребенка); метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель (с расстояния 1 м.); ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см.

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке. Предлагает упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой, повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками, наклоны в стороны, одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу, приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики. *Музыкально-ритмические упражнения.* Отдельные музыкально-ритмические упражнения включаются педагогом в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных.

*Подвижные игры.* Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). Педагог организует подвижные игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств: «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают»; игры с ползанием на развитие силовых качеств:

«Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки»; с бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках»; на ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок».

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), поощряет стремление соблюдать правила гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду. Способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, гимнастике, выполнению физических упражнений.

**В результате, к концу 3 года жизни,** ребенок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места; вместе с педагогом выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения; ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки); активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений; приучен к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

### ***От 3 лет до 4 лет***

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями,

активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость;

формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;

сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.

### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог формирует умение выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально- ритмические упражнения. Создает условия для освоения основных движений и спортивных упражнений, организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие. Формирует умение слышать указания педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организовывает 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.

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

В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

**Ходьба:** в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.). *Упражнение в равновесии* по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и

боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

*Бег:* в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50-60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25– 50 см, длина 5–6 м.); враспынную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

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

*Катание, бросание, ловля, метание:* катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5 2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1-1,5 м, к концу года до 2-2, 5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

*Прыжки:* на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними. *Общеразвивающие упражнения.* Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

*Музыкально-ритмические упражнения.* Отдельные музыкально- ритмические упражнения 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 полу пальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

*Строевые упражнения.* Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: *построение* в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

*Подвижные игры.* Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика»,



«Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

*Спортивные упражнения*<sup>3</sup> 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.

Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах 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.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог поддерживает стремление ребенка 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).

*Активный отдых.*

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

*День здоровья.* В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.

**В результате, к концу 4 года жизни,** ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и

Проводятся при наличии соответствующих условий

гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

### **От 4 лет до 5 лет**

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной

двигательной деятельности обучая *техническому* выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений

в разных формах двигательной деятельности;  
продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно, сохранять правильную осанку;  
формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость;  
воспитывать волевых качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;  
воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;  
сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;  
формировать представления о факторах, влияющих на здоровье; воспитывать полезные привычки, *осознанное отношение к здоровью*.

### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, включая музыкально-ритмические упражнения); а также подвижных и спортивных игр. Учит точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры; развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели.

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.

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

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности.

*Ходьба:* обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, врассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см).

*Упражнение в равновесии:* ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

*Бег:* в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15–20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40–60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.

*Ползание, лазанье:* ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50

см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

*Бросание, ловля, метание:* отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.); бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

*Прыжки:* на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5–10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

*Ритмическая гимнастика.* Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

*Подвижные игры.* Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений).

Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору»,

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

«Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике»,

«Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на

развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

*Строевые упражнения.* Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; 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, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

*Спортивные упражнения.* Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

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 «полуелочкой».

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

*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), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья.

*Активный отдых.*

*Физкультурные праздники и досуги.* Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 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.

*День здоровья.* Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

**В результате, к концу 5 года жизни** ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет

сформированные полезные привычки.

### **От 5 лет до 6 лет**

продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения *технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;*

развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;

учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;

формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;

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

### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу, формирует стремление творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений; продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам; поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

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

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

*Ходьба:* обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), враспынную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. *Упражнение в равновесии:* ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с

перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).

*Бег:* с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, в рассыпную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза до 20–30 м по 2–3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

*Ползание, лазанье:* на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

*Катание, бросание, ловля, метание:* прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении расстояние от до 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

*Прыжки:* на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями; прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5–6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.); через 2–3 предмета (поочередно через каждый высотой 5–10 см); с высоты 20–25 см.

Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). 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 прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

*Ритмическая гимнастика* Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим

характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, 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, кружения по одному и в парах.

*Строевые упражнения.* Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Подвижные игры.* Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит 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 или поражения команды, стремление к победе, 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. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

*Спортивные упражнения*<sup>4</sup> Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, 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», «полуелочкой» (прямо и наискось).

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

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

*Спортивные игры*<sup>5</sup> Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке

в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

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

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; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-

---

<sup>4</sup> При наличии соответствующих условий

\*При наличии соответствующих условий

двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта 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, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

*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 игры, игры-эстафеты, спортивные игры

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 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 и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки\*.

*Туристские прогулки и экскурсии\** Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 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, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения,



осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты,

**В результате, к концу 6 года жизни,** ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

### **От 6 лет до 7 лет**

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно,

активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;

воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;

формировать осознанную потребность в двигательной активности;

сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных 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.

### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения основных движений и их комбинаций, общеразвивающих (в том числе, музыкально-ритмических) и спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений. Обучает выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также

технично, точно, выразительно выполнять движения. В процессе организации разных форм двигательной деятельности педагог учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений.

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

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. *Ходьба:* в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. *Упражнение в равновесии:* ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и

боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче.

*Бег:* с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3–4 раза с перерывами). наперегонки на скорость (от 25–30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10–15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложнённых условиях 2–4 отрезка по 100–150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).

*Ползание, лазанье:* на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см); лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

*Бросание, ловля, метание:* перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку; бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами;

отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз; бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя; метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

*Прыжки:* на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (по 20–40 прыжков 2–4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом, продвигаясь вперед (на 5–6 м.), с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом; в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе), через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40 см); в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности); в длину с разбега (180–190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см).

Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

*Общеразвивающие упражнения.* 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 паузами и поточно, под счет, музыку и др. 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 др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

*Ритмическая гимнастика.* Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в 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, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

*Строевые упражнения.* Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: построении (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3); расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

*Подвижные игры.* Педагог продолжает обучать детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию и сюжету подвижных игр (в том числе, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), 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 или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и

гражданской идентичности.

Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств:

«Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет»,

«Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»; игры-эстафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка»,

«Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

*Спортивные упражнения<sup>6\*</sup>*. Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).

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

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

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.

*Спортивные игры<sup>7\*</sup>*. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 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 т. п.) 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 мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.

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

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

---

<sup>6</sup> При наличии соответствующих условий

<sup>7</sup> При наличии соответствующих условий

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.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья 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 спортивным инвентарем, оборудованием) и во время туристских прогулок и экскурсий. Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

*Активный отдых.*

*Физкультурные праздники и досуги.* Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют 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 на свежем воздухе, продолжительность 40–45 минут. Содержание включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и 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 выдающимся спортсменам.

*Дни здоровья.* Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, физкультурные досуги. *Туристские прогулки и экскурсии*<sup>8</sup>. Педагог организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми 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 500г. 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.

---

<sup>8</sup> Организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

**В результате, к концу 7 года жизни,** ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

### **Направления развития и образования детей по физическому развитию.**

Включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

### **2.3. Структура образовательного процесса.**

В образовательном процессе включены блоки:

совместная партнерская деятельность взрослого с детьми;

свободная самостоятельная деятельность детей;

взаимодействие с семьями воспитанников.

Совместная партнёрская деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьёй
Непосредственно образовательная деятельность	Решение	Разнообразная, гибко	Формы работы с семьями

Основные формы: игра, занятие, наблюдение, экспериментирование, разговор, решение проблемных ситуаций, проектная деятельность и др.	образовательных задач в ходе режимных моментов	меняющаяся предметно- развивающая и игровая среда	воспитанников
--	--	---	---------------

#### 2.4. Формы основной образовательной деятельности

Образовательные области	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровая беседа с элементами движений</li> <li>• Игра</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Упражнения</li> <li>• Экспериментирование</li> <li>• Ситуативный разговор</li> <li>• Беседа</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурное занятие</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Игра</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Чтение</li> <li>• Рассматривание.</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>• Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>• Спортивные состязания</li> <li>• Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>

## 2.5. Планирование работы с детьми.

<i>Месяц, неделя</i>	<i>Тема недели, события, праздники, традиции, явления</i>			
	<i>Основная образовательная деятельность</i>	<i>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</i>	<i>Самостоятельная деятельность детей</i>	<i>Итоговые мероприятия</i>
<i>3-4 года</i>				
<b>Сентябрь</b>	<p><b>Задачи:</b> ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, бросать мяч руками от груди; проявлять интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, уметь посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</p> <p><b>Вводная часть</b> Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен</p>			
1 Неделя	<p>Делимся летними впечатлениями</p> <p>ОРУ Без предметов</p> <p>О ВД</p> <p>1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором.</p> <p>2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.</p> <p>П. и «Бегите ко мне»</p>	<p>ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.</p> <p>П. и «Бегите ко мне»</p>	<p>Ходить между 2мя линиями</p>	<p>Занятие</p> <p>Путешествие в лес</p>



2 Не де ля	Осенняя красота природы ОРУ с флажками 1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте. «Догони меня» «Гуси идут домой» «Мышки» Спокойная ходьба	Подпрыгивать на 2х ногах на месте. «Догони меня» «Гуси идут домой»	Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	Осенние листочки
3 Не де ля	Путешествие по глобусу: страны, города ОРУ с кубиками 1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками. «Поймай комара» «Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Поймай комара» «Гуси идут домой»	Отталкивать мяч 2мя руками.	Весёлое путешествие
4 Не де ля	Наш детский сад. Приметы осени ОРУ с погремушками 1. Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу «Найди свой домик» Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Подлезать под шнур. Катание мяча друг другу «Найди свой домик» Упражнение на дыхание	Подлезать под шнур.	Развлечение » Едим по дорожке»
<b>Ок тя бр ь</b>	<b>Задачи</b> :бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с. <b>Вводная часть</b> Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег в рассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
1н еде ля	Бабушки и дедушки. Генеалогическое древо семьи ОРУ Без предметов 1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте «Поезд», Звуковое упр. «Кто как кричит?»	подпрыгивании на 2х ногах на месте «Поезд», Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Подпрыгивание на 2х ногах на месте	Игровое задание «Поезд»
2н еде ля	Мы поем об осени. Птицы: зимующие и перелетные. ОРУ с малым мячом	Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги.	Перепрыгивание через веревочки.	Игра «Перелёт»

	<p>1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя;</p> <p>2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги.</p> <p>3. Упражнять в прокатывании мячей «Солнышко и дождик» Пальчиковая гимн. «Молоток»</p>	<p>Упражнять в прокатывании мячей</p> <p>«Солнышко и дождик»</p> <p>Пальчиковая гимн. «Молоток»</p>		птиц»
3н еде ля	<p>Осенние приметы. Братья наши меньшие Безопасность: острые предметы ОРУ с флажками</p> <p>1. Подлезать под шнур 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей. «У медведя во бору» Упражнение на дыхание «Потушим свечи»</p>	<p>Подлезать под шнур 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей. «У медведя во бору» Упражнение на дыхание «Потушим свечи»</p>	Прокатывание мячей.	«У медведя во бору»
4н еде ля	<p>Урожай: сад, огород. Лес: грибы, ягоды. ОРУ кубиками</p> <p>1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3. Катание мяча в ворота «Воробушки и кот» Самомассаж «Ладонки»</p>	<p>1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3. Катание мяча в ворота «Воробушки и кот» Самомассаж «Ладонки»</p>	Самомассаж «Ладонки»	«Осень в гости к нам пришла»
<b>Н о я б р ь</b>	<p><b>Задачи:</b> сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p> <p><b>Вводная часть</b> Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег в рассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя</p>			
1н еде ля	<p>Мой край, город, моя семья. Животные: дикие и домашние. ОРУ Без предметов</p> <p>1. Ходьба по уменьшенной площади;</p>	<p>Ходьба по уменьшенной площади; Прыжки через веревочки, положенные в ряд</p>	<p>Ходьба по уменьшенной площади; Прыжки через</p>	«Кто живёт в лесу»

	2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках «Мыши в кладовой» «Узнай по голосу»	Ползание на четвереньках «Мыши в кладовой» «Узнай по голосу»	веревочки, положенные в ряд Ползание на четвереньках	
2н еде ля	Путешествие в хлебную страну. Рукотворный мир: одежда, обувь. ОРУ С малым мячом 1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом «Автомобили» «Пальчиковая гимн. «Моя семья»	Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. «Автомобили» «Пальчиковая гимн. «Моя семья» прокатывание мяча через ворота	«Пальчиковая гимн. «Моя семья» прокатывание мяча через ворота	«Весё лый мяч»
3н еде ля	Подарок Деду Морозу. ОРУ С кубиками 1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов «По ровненькой дорожке» «Найди, где спрятано»	. Ползать на четвереньках. Прыжки вокруг предметов «По ровненькой дорожке»  «Найди, где спрятано»	. Ползать на четвереньках.	Игра «По ровне ньюкой дорож ке»
4н еде ля	Главный человек в жизни. Творчество Н.Н.Носова. Безопасность: подоконник, большой стул. ОРУ С платочками 1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель «Кот и мыши» «Где спрятался мышонок»	Подлезать под дугу на четвереньках. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики Метание мяча в горизонтальную цель «Кот и мыши» «Где спрятался мышонок»	Подлезать под дугу на четвереньках. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики .	Развле чение « На лесно й полян ке»
Де ка бр ь	<b>Задачи:</b> бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявлять интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявлять умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре. <b>Вводная часть</b> Ходьба и бег враспынную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьбай бег колонной по одному			
1н еде	Зимние изменения в природе. Письмо Деду Морозу.	Наседка и цыплята «Лошадки»	Прыжки из обруча в обруч	Игра «Лош

ля	ОРУ Без предметов 1 Ходьба по доске, положенной на пол 2 Прокатывание мяча друг другу 3 Наседка и цыплята «Лошадки» 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу			адки»
2н еде ля	Зимние забавы, зимние виды спорта. Проект «Что такое горы? » ОРУ С мячом 1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей ««Поезд»» Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	Подлезать под шнур. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	Подлезать под дугу на четвереньках. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики	Проект «Что такое горы? »
3н еде ля	Современные профессии. Как себя надо вести, чтобы не понадобилась помощь спасателей? С кубиками 1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой «Птички и птенчики» «Найдем птичку»	Ползание по туннелю Метание мешочков вдаль. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой «Птички и птенчики» «Найдем птичку»	Ползание по туннелю Метание мешочков вдаль. Ходьба по веревочке,	«Найдем птичку»
4н еде ля	Новый Год Безопасность: опасные лекарства ОРУ С погремушками 1. Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота «Мыши и кот», «Каравай»	Ползание под дугой на четвереньках Прокатывание мяча друг другу, через ворота  «Мыши и кот», «Каравай»	Прокатывание мяча друг другу, через ворота	Развлечение «Добрый доктор Айболит»
<b>Январь</b>	Задачи: бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре. Вводная часть. Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с			

	остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий			
1н еде ля	Рожественские праздники. С мячом 1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель «Кролики» «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами	Метание малого мяча в цель  «Кролики» «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками		Игра «Кролики»
2н еде ля	Жизнь животных и птиц зимой Рукотворный мир: мебель, посуда ОРУ С кубиками 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места «Трамвай», Дыхат.упражнения «Подуем на снежинку»	«Трамвай», Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Зимний лес»
3н еде ля	Путешествие на планету добрых слов ОРУ С погремушками 1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу «Птички и птенчики» «Найдем птичку»	Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, Прокатывать мяч друг другу «Птички и птенчики» «Найдем птичку»	Прокатывать мяч	«Птички и птенчики»
4н еде ля	Путешествие на север Безопасность: кухня - газовая плита кран, холодильник ОРУ С платочками 1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2.Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке «Мыши в кладовой» «Каравай»	Подлезать под шнур, не касаясь руками пола Ходьба по доске по гимнастической скамейке «Мыши в кладовой» «Каравай»	Подлезать под шнур, не касаясь руками пола Ходьба по доске по гимнастической скамейке	Развлечение «Зимние забавы»
<b>фельд</b>	<b>Задачи:</b> бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой <b>Вводная часть</b> Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег в рассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения ,останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
1н еде	Такие разные книги Ору Без предметов	Прыжки с продвижением вперед. Прокатывание мяча между	Массаж стоп мячами ежиками	«Весёлые

ля	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями «Кролики» «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	кеглями «Кролики» «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками		снежинки»
2н еде ля	Обитатели моря Безопасность: улица - дорога, машины, животные ОРУ С погремушками 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами. «Мой веселый, звонкий мяч», Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	Ползание между предметами. «Мой веселый, звонкий мяч», Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Мой веселый, звонкий мяч», Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Мой веселый, звонкий мяч»,
3н еде ля	Сказка про букварь Путешествие вокруг света ОРУ С платочками 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола «Воробышки и автомобиль» «Лошадки»	Прокатывание мяча друг другу; Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.  «Воробышки и автомобиль» «Лошадки»	Прокатывание мяча друг другу; Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	«Воробышки и автомобиль»
4н еде ля	Защитники отечества Транспорт: едем, плывем, летим ОРУ С кубиками 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. «Птички в гнездышках»	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. «Птички в гнездышках» Дыхательные упраж «Задумем свечи»	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	Развлечение «Поиграем, погуляем»
<b>Ма рт</b>	<b>Задачи:</b> бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваясь в прыжках на двух ногах, прыгать в длину, катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявлять положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, иметь элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения <b>Вводная часть</b> Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			

1н еде ля	Мой маленький друг Фольклорный праздник Без предметов 1Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его «У медведя во бору» Дыхательные упражнения «Пчелки»	1Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его «У медведя во бору» Дыхательные упражнения «Пчелки»	Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его Дыхательные упражнения «Пчелки»	Полос а препятствий
2н еде ля	Мамы разные нужны, мамы всякие важны ОРУ С кубиками 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед «Лохматый пес» Дыхательные упражнения	Прокатывание мяча друг другу. Прыжки с продвижением вперед «Лохматый пес»  Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Мам ины помо щники »
3н еде ля	Весна в лесу: первоцветы Москва-столица нашей Родины ОРУ С обручем 1. Ходьба по ограниченной поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимн. Стенке «Мыши в кладовой» «Угадай кто позвал»	Ходьба по ограниченной поверхности  «Мыши в кладовой» «Угадай кто позвал»	Ходьба по ограниченной поверхности	Путеш ествие в весенн ий лес
4н еде ля	Театральный калейдоскоп Безопасность: электрические приборы – пылесос, утюг. ОРУ С флажками 1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч «Воробушки и автомобиль» Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Воробушки и автомобиль» Пальчиковая гимнастика «Семья»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Развле чение « Весел ые мячик и»
3-4 год а Ап ре ль	<b>Задачи:</b> ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству <b>Вводная часть</b> Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать			

	вместе при игре с парашютом			
1н еде ля	Мы - друзья природы Книжкин день ОРУ Без предметов 1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. «Солнышко и дождик» «Кто ушел»	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. «Солнышко и дождик» «Кто ушел»	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	«Солнышко и дождик»
2н еде ля	Космос и его покорители Рукотворный мир: бытовые приборы ОРУ С обручем 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола «Поймай комара» «Найди комарика»	Прокатывание мяча друг другу; Подлезание под дугу, не касаясь руками пола «Поймай комара» «Найди комарика»	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола Прокатывание мяча	Космическое путешествие
3н еде ля	Если хочешь быть здоров! Весенние изменения в природе, жизнь животных и птиц ОРУ С кубиками 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами 4. Перебрасывание мяча друг другу «Светофор и автомобили» «Парашют» Дует, дует ветерок	. Ползание между предметами Перебрасывание мяча друг другу «Светофор и автомобили» «Парашют» Дует, дует ветерок	Ползание между предметами Перебрасывание мяча друг другу	«Весна пришла»
4н еде ля	Опасные предметы и ситуации Домашние птицы Безопасность: огонь ОРУ С платочками 1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед «У медведя во бору» Дыхательные упражнения «Пчелки»	Прокатывание мяча в ворота. Пролезание в обруч Прыжки с продвижением вперед «У медведя во бору» Дыхательные упражнения «Пчелки»	Прокатывание мяча в ворота. Пролезание в обруч Прыжки с продвижением вперед «У медведя во бору»	Развлечение «Здравствуй лес»
<b>3-4</b>	<b>Задачи</b> бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, ползать на			



<b>год ам ай</b>	четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим <b>Вводная часть</b> Ходьба и бег, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
1н еде ля	Профессии. Орудия труда. Инструменты. ОРУ ритмическая гимнастика 1. Ходьба на носках 2. Прыжки в длину 3. Метание малого мяча. «Светофор и автомобили» «Надуем шарик»	Ходьба на носках . Прыжки в длину Метание малого мяча. «Светофор и автомобили» Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	Ходьба п на носках Прыжки в длину с. Метание малого мяча.	«Весёлая мастертская»
2н еде ля	Слава победителям! ОРУ С мячами 1. Ходьба с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Подбрасывание и ловля мяча 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «Мыши в кладовой» «Угадай кто позвал»	1. Ходьба с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке, а четвереньках 3. Подбрасывание и ловля мяча 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «Мыши в кладовой»	1. Ходьба с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке 3 Подбрасывание и ловля мяча. 4. Прыжки	«Военный парад»
3н еде ля	Путешествуем по музеям мира. «Солнышко и дождик» ОРУ ритмическая гимнастика 1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота «Поймай комара» «Релаксация» «В лесу»	Прокатывание мяча в ворота «Поймай комара» «Релаксация» «В лесу»	Прокатывание мяча в ворота	«Солнышко и дождик»

<b>4-5 лет</b>	
<b>се нт яб рь</b>	<b>Задачи:</b> овладеть основными видами движений и выполнять команды «вперёд, назад, вверх, вниз», строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеть умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице <b>Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена

1н еде ля	<p>Делимся летними впечатлениями ОРУ Без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</li> <li>3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).</li> <li>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка «Найди себе пару» «Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному</li> </ol>	<p>ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка «Найди себе пару» «Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному</p>	<p>ходить между 2мя линиями Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка</p>	«Найди себе пару»
2н еде ля	<p>Осенняя красота природы ОРУ с флажками</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</li> <li>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</li> <li>3. Повтор подпрыгивания.</li> <li>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу «Пробеги тихо» «Карлики и великаны» Спокойная ходьба</li> </ol>	<p>Подпрыгивать на 2х ногах на месте. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу» Пробеги тихо» «Карлики и великаны»</p>	<p>Подпрыгивать на 2х ногах на месте.</p>	«Осенний лес»
3н еде ля	<p>Путешествие по глобусу: страны, города ОРУ С мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.</li> <li>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</li> <li>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</li> <li>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</li> <li>5. Прыжки на двух ногах между кеглями «Огуречик, огуречик» «Повторяй за мной».</li> </ol> <p>Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головойс кубиками Спокойная ходьба в колонне по одному</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.</li> <li>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</li> <li>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах между кеглями «Огуречик, огуречик» «Повторяй за мной».</li> </ol>	<p>Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками</p>	«Мой весёлый звонкий мяч»
4н	Наш детский сад. Приметы осени	Подлезать под шнур.	Подлезать под шнур.	Развлечение

еде ля	ОРУ С обручем 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах «Подарки» «Пойдём в гости»	Катание мяча друг другу Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах «Подарки» «Пойдём в гости»	.	«В осеннем лесу»
<b>ок тя бр ь</b>	<b>Задачи:</b> знать о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентироваться в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; уметь выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров» <b>Вводная часть</b> Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
1н еде ля	Бабушки и дедушки. Генеалогическое древо семьи ОРУ Без предметов 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше «Кот и мыши» «Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши	подпрыгивание на 2х ногах на месте «Поезд», «Кот и мыши» «Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой Звуковое упр. «Кто как кричит?»	подпрыгивание на 2х ногах на месте	«Кот и мыши»
2н еде ля	Мы поем об осени. Птицы: зимующие и перелетные. ОРУ Со скакалками 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой «Цветные автомобили»	. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей «Цветные автомобили» «Солнышко и дождик» Пальчиковая гимн. «Молоток»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	«Перелёт птиц»

3н еде ля	Осенние приметы. Братя наши меньшие Безопасность: острые предметы ОРУ С кубиками 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии «Совушка», «Огуречик» «Найди и промолчи» Самомассаж «Ладошки»	Подлезать под шнур Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади Упражнять в прокатывании мячей. «Совушка», «Огуречик»	Подлезать под шнур Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади Упражнять в прокатывании мячей.	«Совушка»,
4н еде ля	Урожай: сад, огород. Лес: грибы, ягоды. ОРУ СС султанчиками 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) «Мы – весёлые ребята», «Карусель»	1 Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3. Катание мяча . Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии «Мы – весёлые ребята», «Карусель» «Прогулка в лес». «Совушка», «Огуречик»	Подлезание под шнур. Ходьба по уменьшенной площади. Катание мяча Самомассаж «Ладошки» .	Развлечение «Путешествие в осенний лес»
<b>но яб рь</b>	<b>Задачи:</b> знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры <b>Вводная часть</b> Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал			
1н еде ля	Мой край, город, моя семья. Животные: дикие и домашние. ОРУ Без предметов 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.	Ходьба по уменьшенной площади; Прыжки через веревочки, положенные в ряд «Самолёты», «Быстрее к своему	Ходьба по уменьшенной площади; Прыжки через	«Кто живёт в лесу»

	<p>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м) «Самолёты», «Быстрее к своему флажку» «Угадай по голосу»</p>	<p>флажку» «Угадай по голосу»</p>	<p>веревочки, положенные в ряд</p>	
2н еде ля	<p>Путешествие в хлебную страну. Рукотворный мир: одежда, обувь.</p> <p>ОРУ Со скакалками</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) «Цветные автомобили» «На параде».</p> <p>Ходьба в колонне по одному за ведущим</p>	<p>Прыжки из обруча в обруч, приземляясь на полусогнутые ноги.</p> <p>Прокатывание мяча через ворота «Автомобили»</p> <p>«Пальчиковая гимн. «Моя семья»</p>	<p>«Пальчиковая гимн. «Моя семья»</p>	<p>«Весёлая мастерская</p>
3н еде ля	<p>Подарок Деду Морозу.</p> <p>ОРУ С кубиками</p> <p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки через бруски (взмах рук).</p> <p>3. Ходьба по шнуру</p> <p>4. Прыжки через бруски.</p> <p>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию «Лиса в курятнике» «Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»</p>	<p>Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. прыжки вокруг предметов «По ровненькой дорожке»</p> <p>«Найди, где спрятано»</p>	<p>Ползать на четвереньках.</p>	<p>«Лиса в курятнике»</p>
4н еде ля	<p>Главный человек в жизни. Творчество Н.Н.Носова.</p> <p>Безопасность: подоконник, большой стул.</p> <p>ОРУ С султанчиками</p>	<p>Подлезать под дугу на четвереньках.</p> <p>Ходьба по уменьшенной площади,</p>	<p>Подлезать под дугу на четвереньках.</p> <p>Ходьба по</p>	<p>Развлечение «Полоса препятствий»</p>

	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» «У ребят порядок...» «Альпинисты».</p>	<p>с перешагиванием через кубики</p> <p>Метание мяча в горизонтальную цель</p> <p>«У ребят порядок...»</p> <p>«Кот и мыши»</p> <p>«Где спрятался мышонок»</p>	<p>уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики</p>	»
<b>де ка бр ь</b>	<p><b>Задачи:</b> Соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявлять инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p> <p><b>Вводная часть</b> Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне</p>			
1н еде ля	<p>Зимние изменения в природе.</p> <p>Письмо Деду Морозу.</p> <p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. Прыжки со скамейки (20см).</p> <p>2. Прокатывание мячей между набивными мячами.</p> <p>3. Прыжки со скамейки (25см).</p> <p>4. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</p> <p>«Трамвай», «Карусели» «Катаемся на лыжах».</p> <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений</p>	<p>Прокатывание мячей</p> <p>Ходьба и бег по ограниченной площади опоры «Трамвай», «Карусели» «Катаемся на лыжах».</p> <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений</p>	<p>Прокатывание мячей</p> <p>Ходьба и бег по ограниченной площади опоры</p>	«Карусели»
2н еде ля	<p>Зимние забавы, зимние виды спорта.</p> <p>Проект «Что такое горы?»</p> <p>ОРУ С малым мячом</p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</p> <p>«Поезд» «Тише, мыши...».</p> <p>Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой</p>	<p>Подлезать под шнур.</p> <p>Ходьба с перешагиванием «Поезд» «Тише, мыши...».</p> <p>Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>«Подуем на снежинку»</p>	<p>Подлезать под шнур.</p> <p>Ходьба с перешагиванием</p>	«Зимние забавы»

	дыхания Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»			
3н еде ля	Современные профессии. Как себя надо вести, чтобы не понадобилась помощь спасателей? ОРУ С кубиками 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч «Птичка в гнезде», «Птенчики» «Прогулка в лес».	Ползание по туннелю Метание мешочков вдаль. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой «Птички Прыжки на двух ногах из обруча в обруч «Птичка в гнезде», «Птенчики» «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	Ползание по туннелю Метание мешочков вдаль. Ходьба по веревочке,	Игра «Спасатели»
4н еде ля	Новый Год Безопасность: опасные лекарства ОРУ С султанчиками 1. Ходьба по гимнастик. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагивая. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки «Котята и щенята» «Не боюсь»	Ползание под дугой на четвереньках Прокатывание мяча друг другу, через ворота «Котята и щенята»	Прокатывание мяча друг другу, через ворота	Развлечение «Спорт и я лучшие друзья»
<b>январь</b>	<b>Задачи:</b> овладеть умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; уметь ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх <b>Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
1н еде ля	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в	Перебрасывание мячей друг другу Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. «Найди себе пару»	Перебрасывание мячей друг другу Прыжки на двух ногах	«Весёлый мяч»

	<p>один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу) «Найди себе пару» «Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой Массаж стоп мячами ежиками</p>	<p>«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске Массаж стоп мячами ежиками</p>		
2н еде ля	<p>Жизнь животных и птиц зимой Рукотворный мир: мебель, посуда ОРУ С веревкой 1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) «Самолёты» «Зимушка-зима». Танцевальные движения Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»</p>	<p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) «Самолёты» «Зимушка-зима». Танцевальные движения Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» «Трамвай»,</p>	<p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа</p>	<p>«Зимушка-зима».</p>
3н еде ля	<p>Путешествие на планету добрых слов Ору с обручем 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» «Цветные автомобили» «Путешествие по реке». Ходьба по «змеякой» по верёвке,</p>	<p>Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, Прокатывать мяч друг другу «Птички и птенчики» «Найдем птичку»</p>	<p>Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. прокатывать мяч друг другу</p>	<p>«Путешествие по реке».</p>
4н еде ля	<p>Путешествие на север Безопасность: кухня - газовая плита кран, холодильник ОРУ Без предметов 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть.</p>	<p>Ходьба с перешагиванием «Мыши в кладовой» «Котята и щенята» «Где спрятано?», «Кто назвал?»</p>	<p>Ходьба с перешагиванием</p>	<p>Развлечение «Игры в снежном царстве»</p>



	<p>2. Перешагивание через кубики.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) «Котята и щенята» «Где спрятано?», «Кто назвал?»</p>			
<b>фе вр ал ь</b>	<p><b>Задачи:</b> уметь соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; уметь проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; уметь считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры</p> <p><b>Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья</p>			
1н еде ля	<p>Такие разные книги Ору Без предметов</p> <p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).</p> <p>4. Ходьба по скамейке на носках «У медведя во бору» «Считай до трёх».</p> <p>Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» Массаж стоп мячами ежиками</p>	<p>Прыжки с продвижением вперед. Прокатывание мяча между кеглями «У медведя во бору» «Считай до трёх».</p> <p>Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» Массаж стоп мячами ежиками</p>	<p>Массаж стоп мячами ежиками</p>	<p>«Весёлое путешествие»</p>
2н еде ля	<p>Обитатели моря Безопасность: улица - дорога, машины, животные ОРУ С мячом</p> <p>1. Перебросив мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке «Воробышки и автомобиль» «По тропинке в лес». «Мой веселый, звонкий мяч», Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»</p>	<p>Ползание между предметами. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке «Воробышки и автомобиль» «По тропинке в лес».</p> <p>Ходьба в колонне по одному «Мой веселый, звонкий мяч», Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»</p>	<p>«Мой веселый, звонкий мяч», Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»</p>	<p>«Море волнуется»</p>

3н еде ля	Сказка про букварь Путешествие вокруг света ОРУ С гантелями 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием, высоко поднимая колени. 3. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м) «Перелёт птиц» «Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд	Ходьба с перешагиванием, высоко поднимая колени. Прокатывание мяча друг другу; Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м) «Перелёт птиц» «Ножки мёрзнут». Ходьба с продвижением вправо, влево	Ходьба с перешагиванием, высоко поднимая колени... Прокатывание мяча друг другу;	«Перелёт птиц»
4н еде ля	Защитники отечества Транспорт: едем, плывем, летим ОРУ Без предметов 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч «Разведчики» «Найди и промолчи «Самолёты»	Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». Игровое задание «Пробеги по мостику». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч «Разведчики» «Найди и промолчи «Самолёты»	Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Развлечен ие «Защитни ки отечества »
<b>ма рт</b>	<b>Задачи:</b> бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы» <b>Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
1н еде ля	Мой маленький друг Фольклорный праздник ОРУ С обручем 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) «Бездомный заяц» «Замри». Ходьба в колонне	1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) «Бездомный заяц» «Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его Дыхательные упражнения «Пчелки»	«Бездомный заяц»

	по одному с остановкой на счёт «четыре»			
2н еде ля	<p>Мамы разные нужны, мамы всякие важны</p> <p>ОРУ С малым мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мяча между кеглями</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</li> <li>3. Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине «Подарки» «Эхо»</li> </ol>	<p>Прокатывание мяча друг другу.</p> <p>Пролезание в обруч</p> <p>Прыжки с продвижением вперед «Подарки»</p> <p>«Эхо»</p> <p>Дыхательные упражнения «Надуем шарик»</p>	<p>Дыхательные упражнения «Надуем шарик»</p>	«Мамины помощники»
3н еде ля	<p>Весна в лесу: первоцветы</p> <p>Москва-столица нашей Родины</p> <p>ОРУ С флажками</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках</li> <li>3. Перешагивание через шнуры (6–8)</li> <li>4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. Вправо</li> <li>5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.</li> <li>6. Прыжки на двух ногах через шнуры «Охотники и зайцы» «Найди зайца»</li> </ol>	<p>Ходьба по ограниченной поверхности</p> <p>Ходьба с перешагиванием</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры</p> <p>«Охотники и зайцы»</p> <p>«Найди зайца»</p>	<p>Ходьба по ограниченной поверхности</p> <p>Ходьба с перешагиванием</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры</p>	Весна в лесу
4н еде ля	<p>Театральный калейдоскоп</p> <p>Безопасность: электрические приборы – пылесос, утюг.</p> <p>ОРУ С лентами</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>2. Перешагивание через набивные мячи.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах через кубики «Наседка и цыплята» «Возьми флажок»</li> </ol>	<p>Прыжки на двух ногах через кубики</p> <p>«Наседка и цыплята»</p> <p>«Возьми флажок» Пальчиковая гимнастика «Семья» «Воробушки и автомобиль»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Семья»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Семья»</p>	Развлечение «Веселые игры»
<b>ап ре ль</b>	<p><b>Задачи:</b> соблюдать правила безопасности во время метания мешочка и знать значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и</p>			

	определённое количество раз <b>Вводная часть</b> Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая			
1н еде ля	Мы - друзья природы Книжкин день ОРУ Без предметов 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз «Совушка» «Журавли летят».	Прыжки в длину с места Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз «Совушка» «Журавли летят». Ходьба в колонне по одному	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Прыжки в длину с места	«Совушка» » «Журавли летят».
2н еде ля	Космос и его покорители Рукотворный мир: бытовые приборы ОРУ С мячом 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд «Воробышки и автомобиль» «Стоп»	Прокатывание мяча друг другу; Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд «Воробышки и автомобиль» «Стоп»	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола Прокатывание мяча	«Космонавты»
3н еде ля	Если хочешь быть здоров! Весенние изменения в природе, жизнь животных и птиц ОРУ С косичкой 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом «Птички и кошки» «Угадай по голосу»	Ходьба по скамейке с через кубики. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Ходьба приставным шагом «Птички и кошки» «Угадай по голосу»	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Ходьба приставным шагом	«Если хочешь быть здоров!»
4н еде ля	Опасные предметы и ситуации Домашние птицы безопасность: огонь ОРУ С платочками 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).	Прыжки в длину с места. Перебрасывание мячей друг другу. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками «Котята и щенята»	Прыжки в длину с места. Перебрасывание мячей друг другу. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя	Развлечен ие «Путешес твие в космос»

	2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками «Котята и щенята» «Весёлые лягушата».	«Весёлые лягушата».	руками	
<b>май</b>	<p><b>Задачи:</b> овладеть навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде</p> <p><b>Вводная часть</b> Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя</p>			
1н еде ля	Профессии. Орудия труда. Инструменты. ОРУ На больших мячах 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность «Котята и щенята» «Узнай по голосу»	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах Метание правой и левой рукой «Котята и щенята» «Узнай по голосу» «Светофор и автомобили»	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. Перебрасывание мяча двумя руками	«Светофор и автомобили»
2н еде ля	Слава победителям! ОРУ С обручем 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. П,И «Удочка» «Зайцы и волк» «Колпачок и палочка»	Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочка» «Зайцы и волк» «Колпачок и палочка»	Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Прыжки через скакалку.	«Парад победы»
3н еде ля	Путешествуем по музеям мира. Мир насекомых. ОРУ ритмическая гимнастика 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек «Подарки» «Ворота»	Прокатывание мяча в ворота Прыжки на двух ногах между предметами. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек «Подарки» «Ворота» «Поймай комара» «Релаксация» «В лесу»	Прокатывание мяча в ворота Прыжки на двух ногах между предметами.	«В лесу»

4н еде ля	В мире сказки. Народное искусство моей страны. Безопасность: чужие люди ОРУ Без предметов 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока «У медведя во бору»	Прыжки на двух ногах. Игровое задание «Один – двое». Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока «У медведя во бору» Дыхательные упражнения «Пчелки»	Прыжки на двух ногах.	Развлечен ие «Неразлу чные друзья»
<b>5-6 лет</b>				
<p><b>Сентябрь</b></p> <p><b>Задачи:</b> овладеть соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполнять гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявлять активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p> <p><b>Вводная часть</b> Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена</p>				
1н еде ля	Делимся летними впечатлениями ОРУ Без предметов 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, «Мышонок» «У кого мяч».	Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). «Мышонок» «У кого мяч».	Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. Перебрасывание мячей,	«Летом в лесу»

2н еде ля	Осенняя красота природы ОРУ с флажками 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах 2. Подбрасывание мяча вверх, и ловля после хлопка 3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы «Удочка» «Гуси идут домой»	Подпрыгивать на 2х ногах на месте. Подбрасывание мяча вверх, и ловля после хлопка Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу Пробеги тихо» «Удочка» «Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Подпрыгивать на 2х ногах на месте. Подбрасывание мяча вверх, и ловля после хлопка	«Кто живёт в лесу»
3н еде ля	Путешествие по глобусу: страны, города ОРУ С мячом 1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин» «Мы веселые ребята» Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо Перешагивание через бруски с мешочком на голове Ходьба с мешочком на голове. . Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. Ходьба «Пингвин» «Мы веселые ребята» дыхательные упражнения.	Перешагивание через бруски с мешочком на голове Ходьба с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах	«Весёлое путешествие»
4н еде ля	Наш детский сад. Приметы осени ОРУ С обручем 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шаговая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах «Ловишки с ленточками» «Подойди не слышно»	Подлезать под шнур. Катание мяча друг другу Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах «Ловишки с ленточками» «Подойди не слышно»	Подлезать под шнур.	Развлечение «Осень в гости к нам пришла»

### Октябрь

**Задачи** овладеть соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.

**Вводная часть** Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по

сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
1н еде ля	Бабушки и дедушки. Генеалогическое древо семьи ОРУ Без предметов 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком «Удочка» «Эхо»	Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. Переползание через препятствие Метание в горизонтальную цель Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком «Удочка» «Эхо»	Подпрыгивание на 2х ногах на месте	«Полоса препятствий»
2н еде ля	Мы поем об осени. Птицы: зимующие и перелетные. ОРУ С малым мячом 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке,	Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше «Перелет птиц»	Ходьба по скамейке приставным шагом, Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком Броски мяча двумя руками от груди, передача	«Перелет птиц»
3н еде ля	Осенние приметы. Братя наши меньшие Безопасность: острые предметы ОРУ С большим мячом 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине поворот, перешагивание через мяч «Гуси-гуси» «Найди и промолчи»	Перелезание с преодолением препятствия Подлезать под шнур Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади Упражнять в подбрасывании и ловле мяча «Гуси-гуси» «Найди и промолчи» Самомассаж «Ладшки»	Перелезание с преодолением препятствия	«Гуси-гуси»
4н еде ля	Урожай: сад, огород. Лес: грибы, ягоды. ОРУ С султанчиками 1. Ходьба по скамейке на носках 2. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подлезание под шнур. Ходьба по уменьшенной площади. Передача мяча в парах, в кругу . Прыжки на двух ногах между препятствиями «Мы – весёлые ребята», «Летает-не летает».	Самомассаж «Ладшки»	Развлечение «Наш огород»



	Ползание по гимнастической скамье, подтягиваясь руками «Мы – весёлые ребята», «Летает-не летает».			
<b>Ноябрь</b>				
<b>Задачи:</b> знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
<b>Вводная часть</b> Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				
1н еде ля	Мой край, город, моя семья. Животные: дикие и домашние. ОРУ Без предметов 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м) «Самолёты», «Быстрее к своему флажку» «Угадай по голосу»	Ходьба по уменьшенной площади; Прыжки через веревочки, положенные в ряд «Самолёты», «Быстрее к своему флажку» «Угадай по голосу»	Ходьба по уменьшенной площади; Прыжки через веревочки, положенные в ряд	«Животные нашего леса»
2н еде ля	Путешествие в хлебную страну. Рукотворный мир: одежда, обувь. ОРУ Со скакалками 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) «Цветные автомобили» «На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. «Автомобили» «Пальчиковая гимн. «Моя семья» прокатывание мяча через ворота	Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги.	«Весёлая мастерская»
3н еде ля	Подарок Деду Морозу. ОРУ С кубиками 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к	Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.	Ползать на четвереньках.	«Отправляемся в поход»

	<p>носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки через бруски (взмах рук).</p> <p>3. Ходьба по шнуру (по кругу).</p> <p>4. Прыжки через бруски.</p> <p>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию «Лиса в курятнике» «Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»</p>	<p>прыжки вокруг предметов «По ровненькой дорожке»</p> <p>«Найди, где спрятано»</p>		
4н еде ля	<p>Главный человек в жизни. Творчество Н.Н.Носова.</p> <p>Безопасность: подоконник, большой стул.</p> <p>ОРУ С султанчиками</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» «У ребят порядок...» «Альпинисты». («в гору и с горы»)</p>	<p>Подлезать под дугу на четвереньках.</p> <p>2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики</p> <p>3. Метание мяча в горизонтальную цель «У ребят порядок...» «Кот и мыши» «Где спрятался мышонок»</p>	<p>Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики</p>	<p>Развлечение «Спорт, и я лучшие друзья»</p>
<p><b>Декабрь</b></p> <p><b>Задачи:</b> овладеть техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявлять инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p> <p><b>Вводная часть</b> Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприсяд, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения</p>				
1н еде ля	<p>Зимние изменения в природе.</p> <p>Письмо Деду Морозу.</p> <p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. Прыжки со скамейки (20см) на мат</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке</p> <p>3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него</p> <p>4. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) «Кто скорее до флажка» «Сделай фигуру».</p> <p>Ходьба с выполнением дыхательных упражнений</p>	<p>Прокатывание мячей</p> <p>Ходьба и бег по ограниченной площади опоры «Кто скорее до флажка» «Сделай фигуру».</p> <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений</p>	<p>Прокатывание мячей</p> <p>Ходьба и бег по ограниченной площади опоры</p>	<p>«Сделай фигуру».</p>
2н еде	<p>Зимние забавы, зимние виды спорта.</p> <p>Проект «Что такое горы? »</p>	<p>Подлезать под шнур.</p> <p>Ходьба с перешагиванием «Поезд»</p>	<p>Подлезать под шнур.</p>	<p>«Зимние забавы»</p>

ля	ОРУ С малым мячом 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) «Охотники и зайцы» «Летает- не летает».	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	Ходьба с перешагиванием «Поезд» «Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания упражнения	
Зн еде ля	Современные профессии. Как себя надо вести, чтобы не понадобилась помощь спасателей? ОРУ С обручами 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч «Хитрая лиса» «Найди и промолчи»	Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой Метание мешочков Прыжки на двух ногах из обруча в обруч «Птички Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Ходьба в колонне по одному	Ползание по туннелю Метание мешочков вдаль. Ходьба по веревочке,	«Спасатели»
4н еде ля	Новый Год Безопасность: опасные лекарства ОРУ С султанчиками 1. Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины (кошечка) «Эстафета с рюкзачком» «Подарки»	Ползание под дугой на четвереньках Прокатывание мяча друг другу, через ворота Метание вдаль Ползание на четвереньках с прогибом спины (кошечка) «Эстафета с рюкзачком» «Подарки»	Прокатывание мяча друг другу, через ворота	Развлечение «В стране здоровья»

### Январь

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

**Вводная часть** Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по

сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				
1н еде ля	<p>Рождественские праздники.</p> <p>ОРУ С мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске(40см).</li> <li>2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.</li> <li>3. Попади в обруч (правой и левой)</li> <li>4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую «Ловишка с мячом» «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками</li> </ol>	<p>Перебрасывание мячей друг другу</p> <p>Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.</p> <p>«Ловишка» с мячом</p> <p>«Найди себе пару»</p> <p>«Ножки отдыхают».</p> <p>Ходьба по ребристой Массаж стоп мячами ежиками</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу</p> <p>Прыжки на двух ногах врозь, ноги вместе</p>	<p>«Ловишка с мячом»</p>
2н еде ля	<p>Жизнь животных и птиц зимой</p> <p>Рукотворный мир: мебель, посуда</p> <p>ОРУ С палкой</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь руками</li> <li>3. Прыжки в длину с места</li> <li>4. Метание в цель «Мышеловка» «Зимушка-зима».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь руками</li> <li>3. Прыжки в длину с места</li> <li>4. Метание в цель «Мышеловка» «Зимушка-зима».</li> </ol> <p>Танцевальные движения</p>	<p>Прыжки в длину с места</p>	<p>«Зимушка-зима».</p>
3н еде ля	<p>Путешествие на планету добрых слов</p> <p>Ору с обручем</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</li> <li>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</li> <li>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</li> <li>4. Метание вдаль «Ловля обезьян» «Затейники»</li> </ol>	<p>Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>Прокатывать мяч друг другу «Птички и птенчики».</p> <p>Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p>	<p>Подлезание под шнур боком,</p> <p>Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p>	<p>«Затейники»</p>
4н еде ля	<p>Путешествие на север</p> <p>Безопасность: кухня - газовая плита кран, холодильник</p> <p>ОРУ С султанчиками под музыку</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки</li> <li>2. Прыжки в длину с места.</li> <li>3. Метание мяча в вертикальную цель</li> <li>4. Пролезание в обруч правым и левым боком «Мы веселые ребята» «Найди и промолчи»</li> </ol>	<p>Ходьба с перешагиванием</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель</p> <p>Пролезание в обруч правым и левым боком</p> <p>«Мы веселые ребята»</p> <p>«Найди и промолчи»</p>	<p>Прыжки в длину с места.</p>	<p>Развлечение «Путешествие на север»</p>

<b>Февраль</b>				
<b>Задачи:</b> знать о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
<b>Вводная часть</b> Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
1н еде ля	Такие разные книги Ору Без предметов 1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места «Пустое место» «Зима» Массаж стоп мячами ежиками	Прыжки с продвижением вперед. Прокатывание мяча между кеглями Ходьба в сочетании с прыжком Прокатывание мяча между кеглями Ползание по пластунски до обозначенного места «Пустое место» «Зима» Массаж стоп мячами ежиками	Массаж стоп мячами ежиками	«Мир сказки
2н еде ля	Обитатели моря Безопасность: улица - дорога, машины, животные ОРУ скакалками 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах д (расстояние 3м) «Морские фигуры»	Ползание между предметами. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке «Морские фигуры» «На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	Ползание между предметами. Прыжки на двух ногах»	«Морские фигуры»
3н еде ля	Сказка про букварь Путешествие вокруг света ОРУ С палками 1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке «Лиса в курятнике» «Найди и промолчи»,	Ходьба с перешагиванием, высоко поднимая колени. Прыжки через бруски правым боком «Лиса в курятнике» «Найди и промолчи», Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево	Прыжки через бруски правым боком	«Лиса в курятнике»

	Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд			
4неделя	<p>Защитники отечества</p> <p>Транспорт: едем, плывем, летим</p> <p>ОРУ С султанчиками под музыку</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Прыжки через скамейку</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке</p> <p>«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» «Стоп»</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.</p> <p>Прыжки через скамейку</p> <p>Лазание по гимнастической стенке</p> <p>«Кто быстрее» эстафета с мячом</p> <p>«Хоп» «Стоп» «Разведчики»</p> <p>«Найди и промолчи «Самолёты»</p>	Перебрасывание мяча друг другу	Развлечение «Защитники отечества»
<p><b>Март</b></p> <p><b>Задачи:</b> знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> <p><b>Вводная часть</b> Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы</p>				
1неделя	<p>Мой маленький друг Фольклорный праздник</p> <p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м).</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч</p> <p>4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками</p> <p>«Горелки» «Мяч ведущему»</p>	<p>Прыжки в длину с места</p> <p>Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м).</p> <p>Прыжки из обруча в обруч</p> <p>Ползание по-пластунски «Горелки»</p> <p>«Мяч ведущему»</p>	<p>Прыжки в длину с места</p> <p>Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>Бросание мяча</p>	«Мяч ведущему»
2неделя	<p>Мама разные нужны, мамы всякие важны</p> <p>ОРУ Со скакалками</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой</p> <p>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.</p>	<p>. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой</p> <p>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>«Надуем шарик»</p>	«Мамин помощники»

	3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега «Пожарные на учении»	3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега «Пожарные на учении» «Море»		
3нед еля	Весна в лесу: первоцветы Москва-столица нашей Родины ОРУ С обручем 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу «Хитрая лиса» «Подойди не слышно»	Ходьба по ограниченной поверхности Ходьба с перешагиванием Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу «Хитрая лиса»	Ходьба по ограниченной поверхности Ходьба с перешагиванием Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола	«Весна в лесу»
4нед еля	Театральный калейдоскоп Безопасность: электрические приборы – пылесос, утюг. ОРУ С султанчиками под музыку 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом «Караси и щука «Затейники» Пальчиковая гимнастика «Семья»	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом «Караси и щука «Затейники» прыжки на двух ногах через кубики «Наседка и цыплята» «Возьми флажок»	прыжки на двух ногах через кубики Пальчиковая гимнастика «Семья»	Развлечение «День подвижных игр»
<b>Апрель</b> <b>Задачи:</b> знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры <b>Вводная часть</b> Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
1нед еля	Мы - друзья природы Книжкин день ОРУ Без предметов 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч.	Прыжки из обруча в обруч. Метание в вертикальную	«Мы - друзья природы»

	<p>2. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой</p> <p>4. Вис на гимнастической стенке «Медведи и пчелы» «Стоп»</p>	<p>3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой</p> <p>4. Вис на гимнастической стенке «Медведи и пчелы» «Стоп»</p>	<p>цель правой и левой рукой</p>	
2неделя	<p>Космос и его покорители</p> <p>Рукотворный мир: бытовые приборы</p> <p>ОРУ С обручем</p> <p>1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой</p> <p>2. Пролезание в обруч боком</p> <p>3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями</p> <p>4. Прыжки в высоту «Космонавты» «Удочка» «Найди и промолчи»</p>	<p>1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой</p> <p>2. Пролезание в обруч боком</p> <p>3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями</p> <p>4. Прыжки в высоту «Удочка» «Найди и промолчи» «Космонавты»</p>	<p>Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой</p> <p>2. Пролезание в обруч боком</p>	«Космонавты»
3неделя	<p>Если хочешь быть здоров!</p> <p>Весенние изменения в природе, жизнь животных и птиц</p> <p>ОРУ С кубиками</p> <p>1. Ходьба по скамейке спиной вперед</p> <p>2. Прыжки через скакалку</p> <p>3. Метание вдаль набивного мяча</p> <p>4. Ползание по туннелю.</p> <p>5. Прокатывание обручей друг другу «Горелки» «Парашют»</p>	<p>1. Ходьба по скамейке спиной вперед</p> <p>2. Прыжки через скакалку</p> <p>3. Метание вдаль набивного мяча</p> <p>4. Ползание по туннелю.</p> <p>5. Прокатывание обручей друг другу «Горелки» «Парашют»</p>	<p>Прыжки через скакалку</p> <p>Ползание по туннелю.</p>	«Если хочешь быть здоров!»
4неделя	<p>Опасные предметы и ситуации</p> <p>Домашние птицы безопасность: огонь</p> <p>ОРУ С султанчиками</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>4. Прыжки через длинную скакалку «Ловишка с ленточками» «Кто ушел» с платочками</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>4. Прыжки через длинную скакалку «Ловишка с ленточками» «Кто ушел»</p>	<p>Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.</p>	Развлечение «Веселый стадион»
<p><b>5-6 лет Май</b></p> <p><b>Задачи:</b> знать о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при</p>				



<p>выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> <p><b>Вводная часть</b> Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия вперед</p>				
1нед еля	<p>Профессии. Орудия труда. Инструменты. ОРУ Без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</li> <li>2. Прыжки в длину</li> <li>3. Метание набивного мяча.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической стенке</li> </ol> <p>«Быстрые и меткие» «Найди и промолчи»</p>	<p>Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки в длину с разбега. Метание набивного мяча. Ходьба по гимнастической стенке</p> <p>«Быстрые и меткие»</p>	<p>Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. Ходьба по гимнастической скамейке</p>	<p>«Быстрые и меткие»</p>
2нед еля	<p>Слава победителям! ОРУ Со скакалками</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>3. Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</li> </ol> <p>«Парашют» (с бегом) «Море волнуется»</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</li> <li>3. Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</li> </ol> <p>«Парашют» (с бегом)</p>	<p>Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Прыжки через скакалку. . Ходьба по гимнастической скамейке</p>	<p>«Слава победителям!»</p>
3нед еля	<p>Путешествуем по музеям мира. Мир насекомых. ОРУ С палками</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</li> <li>2. Лазание по гимнастической стенке</li> <li>3. Прыжки через бруски.</li> <li>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию</li> </ol> <p>«Вышибалы» «Релаксация» «В лесу»</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</li> <li>2. Лазание по гимнастической стенке</li> <li>3. Прыжки через бруски.</li> <li>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию</li> </ol> <p>«Вышибалы» «Релаксация» «В лесу»</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по шнуру (прямо),</li> <li>2. Лазание по гимнастической стенке</li> <li>3. Прыжки через бруски.</li> <li>4. Отбивание мяча</li> </ol>	<p>«Мир насекомых.»</p>

4нед еля	В мире сказки. Народное искусство моей страны. ОРУ Ритмическая гимнастика 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол, и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке «Эстафета парами»	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол, и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке «Эстафета парами» «Тише едешь- дальше будешь»	Ползание по гимнастической скамейке на животе	Развлечение «Школа мяча»
<b>6-7 лет</b>				
<b>Сентябрь</b>				
<p><b>Задачи:</b> ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их</p> <p><b>Вводная часть</b> Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.</p>				
1 неде ля	Делимся летними впечатлениями ОРУ С малым мячом 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки в длину с места 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке «Совушка» «Найди и промолчи».	ОРУ С малым мячом 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки в длину с места 3. Ползание на животе по гимнастической скамейке, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы). Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) «Совушка»	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки в длину с места Ползание на животе по гимнастической скамейке	«Полоса препятствий»
2	Осенняя красота природы	ОРУ На гимнастических скамейках	Метание в	«Перелетная птица»

неделя	ОРУ На гимнастических скамейках 1. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3Пролезание обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове «Перемени предмет» «Дует, дует ветерок»	1. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3Пролезание обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке «Перемени предмет»	горизонтальную цель, 3Пролезание обруч разноименными способами, пол шнур	ет птиц»
3 неделя	Путешествие по глобусу: страны, города ОРУ С палками 1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. «Ловишка, бери ленту» Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку «Ловишка, бери ленту» дыхательные упражнения	Прыжки через скакалку Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа	«Гуси-гуси»
4 неделя	Наш детский сад. Приметы осени ОРУ С обручем 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2. Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3. Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил» «Горелки» «Подойди не слышно»	ОРУ С обручем 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2. Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3. Прыжки в длину с места 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил» «Горелки» «Подойди не слышно»	Прыжки в длину с места 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»	«Народные подвижные игры»
<p><b>Октябрь</b></p> <p><b>Задачи:</b> овладеть соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.</p> <p><b>Вводная часть</b> Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.</p>				

1 неде ля	Бабушки и дедушки. Генеалогическое древо семьи. ОРУ С малым мячом 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезаниепод дугу прямо и боком «Удочка» «Съедобное – не съедобное»	ОРУ С малым мячом 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3Метание в горизонтальную цель 4. Ползание на четвереньках, подлезаниепод дугу прямо и боком «Удочка»	Метание в горизонтальную цель	«Полоса препятствий»
2 неде ля	Мы поем об осени. Птицы: зимующие и перелетные. ОРУ Без предметов 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между ног 3Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4.Лазание по гимнастической стенке «Жмурки» «Чудо-остров». Танцевальные движения	ОРУ Без предметов 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между ног 3Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4.Лазание по гимнастической стенке «Жмурки»«Чудо-остров». Танцевальные движения	Прыжки на двух ногах Лазание по гимнастической стенке	«Перелет птиц»
3 неде ля	Осенние приметы. Братья наши меньшие Безопасность: острые предметы ОРУ С веревочкой 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч «Гуси-гуси» «Найди и промолчи»	ОРУ С веревочкой 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч «Гуси-гуси» «Найди и промолчи»	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия.	«День эстафет»
4 неде ля	Урожай: сад, огород. Лес: грибы, ягоды. ОРУ С султанчиками (под музыку) 1. Ходьба по узкой скамейке	ОРУ С султанчиками (под музыку) 1. Ходьба по узкой скамейке 2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед	Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь	Развлечение «Веселый»

	2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису «Мы – весёлые ребята», «Летает-не летает».	3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису «Мы – весёлые ребята», «Летает-не летает»	вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу	огород »
<p><b>Ноябрь</b></p> <p><b>Задачи:</b> овладеть соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p> <p><b>Вводная часть</b> Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал</p>				
1 неделя	Мой край, город, моя семья. Животные: дикие и домашние. ОРУ Со скакалкой 1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске «Быстро возьми, быстро положи» «Самомассаж»	1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске «Быстро возьми, быстро положи» «Самомассаж» ног мячами ежиками	Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч «Самомассаж»	«Быстро возьми, быстро положи»
2 неделя	Путешествие в хлебную страну. Рукотворный мир: одежда, обувь. ОРУ С обручем 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх, и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на	ОРУ С обручем 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх, и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком	Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» Подбрасывание мяча вверх, и ловля после хлопка с кружением	«Весёлая мастерская»

	поясе мешочек на голове «Удочка» «Затейники»	приставным шагом, «Удочка»	вокруг себя	
3 неде ля	Подарок Деду Морозу. Я желаю вам здоровья и добра! ОРУ Без предметов 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо «Кто скорее до флажка докатит обруч» «Найди, где спрятано»	ОРУ Без предметов 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо «Кто скорее до флажка докатит обруч» «Найди, где спрятано»	. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове	«Кто скорее до флажка докатит обруч»
4 неде ля	Главный человек в жизни. Творчество Н.Н.Носова. Безопасность: подоконник, большой стул. ОРУ ритмическая гимнастика 1. Ходьба по гимн. Скамейке, бросая мяч справа и слева от себя, и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. Стенке разноименным способом «Эстафета парами» «Две ладошки».	ОРУ ритмическая гимнастика 1. Ходьба по гимн. Скамейке, бросая мяч справа и слева от себя, и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. Стенке разноименным способом «Эстафета парами» «Две ладошки».	Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя Лазание по гимн. Стенке разноименным способом	Развлечение «Спорт, и я лучшие друзья»
<b>Декабрь</b> <b>Задачи:</b> овладеть техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям <b>Вводная часть:</b> Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения				
1 неде ля	Зимние изменения в природе. Письмо Деду Морозу. ОРУ Без предметов 1. Прыжки из глубокого приседа	ОРУ Без предметов 1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием	Прыжки из глубокого приседа	«Хитрая лиса»

	<p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием</p> <p>3. Метание набивного мяча вдаль</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед «Хитрая лиса» «Фигуры».</p>	<p>3. Метание набивного мяча вдаль</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед «Хитрая лиса» «Фигуры».</p>		
2 неделя	<p>Зимние забавы, зимние виды спорта.</p> <p>Проект «Что такое горы?»</p> <p>ОРУ С мячом</p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам – одна нога в середине)</p> <p>«Охотники и зайцы»</p> <p>«Тише-едешь, дальше-будешь».</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через шнур «Охотники и зайцы»</p> <p>«Тише-едешь, дальше-будешь».</p>	<p>Перебрасывание мячей в парах</p> <p>Ходьба с перешагиванием</p>	<p>«Зимние виды спорта.»</p>
3 неделя	<p>Современные профессии.</p> <p>Как себя надо вести, чтобы не понадобилась помощь спасателей?</p> <p>ОРУ С обручами</p> <p>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).</p> <p>2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч «Пожарные на ученьях» «Найди и промолчи»</p>	<p>ОРУ С обручами</p> <p>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).</p> <p>2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч «Пожарные на ученьях» «Найди и промолчи»</p>	<p>Прыжки на двух ногах</p> <p>Метание мешочков</p>	<p>«Спасатели»</p>
4 неделя	<p>Новый Год</p> <p>Безопасность: опасные лекарства</p> <p>ОРУ С султанчиками под музыку</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол</p> <p>2. Прыжки с разбега на мат</p> <p>3. Метание в цель</p>	<p>ОРУ С султанчиками под музыку</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол</p> <p>2. Прыжки с разбега на мат</p> <p>3. Метание в цель</p> <p>4. Ползание на четвереньках с</p>	<p>Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка)</p>	<p>Развлечение «Зимние забавы»</p>

	4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине «Два мороза» «Подарки»	прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине «Два мороза» «Подарки»		
<b>Январь</b>				
<b>Задачи:</b> овладеть умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,..; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				
<b>Вводная часть</b> Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени выполнением заданий, челночный бег				
1 неде ля	Рождественские праздники. С палкой 1.Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. Скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую «Ловишка с мячом» «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. Скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую «Ловишка с мячом» «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Прыжки в длину с места Массаж стоп мячами ежиками	«Ловишка с мячом»
2 неде ля	Жизнь животных и птиц зимой Рукотворный мир: мебель, посуда ОРУ С мячом 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) «Догони свою пару» «Зимушка-зима».	ОРУ С мячом 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через препятствия 4.Ведение мяча (баскетбол) «Догони свою пару» «Зимушка-зима».	Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. Ведение мяча на	«Догон и свою пару»
3 неде	Путешествие на планету добрых слов ОРУ ритмическая гимнастика	ОРУ ритмическая гимнастика 1. Подлезание под шнур боком2.	Подлезание под шнур боком, не касаясь	«Весёлый»



ля	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4.Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами «Ловля обезьян» «Затейники»	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4.Перебрасывание мяча снизу друг другу	руками пола. Ходьба по узкой поверхности	мяч»
4 неде ля	Путешествие на север Безопасность: кухня - газовая плита кран, холодильник ОРУ С султанчиками под музыку 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, 2.Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком «Мы веселые ребята» «Две ладошки»	ОРУ С султанчиками под музыку 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком «Мы веселые ребята»	Прыжки в длину с места	Развлечение «Путешествие на север»
<b>Февраль</b> <b>Задачи:</b> знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры <b>Вводная часть</b> Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
1 неде ля	Такие разные книги ОРУ Без предметов 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по-пластунски до обозначенного места «Ключи» «Самомассаж» лица, шеи, рук	ОРУ Без предметов 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по-пластунски	Ползание по-пластунски «Самомассаж» лица, шеи, рук	«Весёлый стадион»
2 неде ля	Обитатели моря Безопасность: улица - дорога, машины, животные Со скакалками	Со скакалками 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через	Ползание по-пластунски «Самомассаж» лица,	«Море волнуется»

	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног</p> <p>4. Прыжки в высоту «Охотники и зайцы» «Море волнуется»</p>	<p>набивные мячи.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке с использованием «Охотники и зайцы» «Море волнуется»</p>	шеи, рук	
3 неде ля	<p>Сказка про букварь Путешествие вокруг света ОРУ С палками</p> <p>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке</p> <p>2. Прыжки через бруски правым боком</p> <p>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</p> <p>5. Перебрасывание набивных мячей «Не оставайся на полу» «Море волнуется»</p>	<p>ОРУ С палками</p> <p>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке</p> <p>2. Прыжки через бруски 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней «Не оставайся на полу» «Море волнуется»</p>	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками	«Не оставайся на полу»
4 неде ля	<p>Защитники отечества Транспорт: едем, плывем, летим ОРУ С султанчиками под музыку</p> <p>1. Ходьба по гимнастич. скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении</p> <p>3. Прыжки через скамейку</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» «Стоп»</p>	<p>ОРУ С султанчиками под музыку</p> <p>1. Ходьба по гимнастич. скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении</p> <p>3. Прыжки через скамейку</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке «Кто быстрее»</p>	. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении	Развлечение «Защитники отечества»
<p><b>Март.</b>  <b>Задачи:</b> знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры  <b>Вводная часть</b> Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з</p>				

бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
1 неде ля	Мой маленький друг Фольклорный праздник ОРУ Без предметов 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами «Горелки» «Мяч ведущему»	ОРУ Без предметов 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами «Горелки» «Мячведущему»	Подлезание в обруч разными способами	«Мяч ведущему»
2 неде ля	Мама разные нужны, мамы всякие важны ОРУ Со скакалками 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур «Пожарные на учении» «Море волнуется»	ОРУ Со скакалками 1. Ходьба по гимнастической скамейке, 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 4. Прыжки на одной ноге через шнур «Пожарные на учении» «Море волнуется»	Прыжки на одной ноге Перекладывание мяча	«Пожарные на учении»
3 неде ля	Весна в лесу: первоцветы Москва-столица нашей Родины ОРУ С обручем 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьему 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. «Бездомный заяц» «Подойди не слышно»	ОРУ С обручем 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьему 4. Прыжки через препятствия «Бездомный заяц» «Подойди не слышно»	Ходьба по узкой поверхности Прыжки через препятствия	«Весна в лесу»
4 неде ля	Театральный калейдоскоп ОРУ С султанчиками под музыку 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	ОРУ С султанчиками под музыку 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	«Самомассаж» лица, шеи, рук	Развлечение «Большие гонки»

	«Караси и щука «Самомассаж» лица, шеи, рук	«Караси и щука «Самомассаж» лица, шеи, рук		
<b>Апрель</b>				
<b>Задачи:</b> знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
<b>Вводная часть</b> Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
1 неде ля	Театральный калейдоскоп Безопасность: электрические приборы – пылесос, утюг. ОРУ Без предметов 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке «Догони свою пару»	ОРУ Без предметов 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке «Догони свою пару» «Стоп»	Прыжки на двух, но Передача мяча в парах	Игры с мячом
2 неде ля	Мы - друзья природы Книжкин день ОРУ С обручем 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку «Удочка»	ОРУ С обручем 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку «Удочка» «Найди и промолчи»	Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кегля Прыжки через скакалку	«Мы - друзья природы»
3 неде ля	Космос и его покорители Рукотворный мир: бытовые приборы ОРУ ритмическая гимнастика 1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу «Космонавты» «	ОРУ ритмическая гимнастика 1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу «Космонавты» «Парашют»	Прокатывание обручей друг другу	«Космонавты»
4 неде ля	Если хочешь быть здоров! Весенние изменения в природе, жизнь животных и птиц ОРУ С мешочками	ОРУ С мешочками 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе	Прыжки через скакалку	Развлечение «Если

	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы</p> <p>2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>4. Прыжки через длинную скакалку «Ловишка с ленточками» «Кто ушел»</p>	<p>через предметы</p> <p>2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке</p> <p>4. Прыжки через длинную скакалку «Ловишка с ленточками» «Кто ушел»</p>		<p>хочешь быть здоров!»</p>
<p><b>6-7 лет Май</b></p> <p><b>Задачи:</b> знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> <p><b>Вводная часть</b> Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед</p>				
1 неде ля	<p>Опасные предметы и ситуации</p> <p>Домашние птицы</p> <p>Безопасность: огонь</p> <p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки в длину</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической стенке «Пожарные на учении» «Быстрые и меткие»</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки в длину</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической стенке «Пожарные на учении» «Быстрые и меткие» «Найди и промолчи»</p>	<p>Прыжки через скакалку . Ходьба с мешочком на голове</p>	<p>«Быстрые и меткие»</p>
2 неде ля	<p>Профессии. Орудия труда. Инструменты.</p> <p>ОРУ Со скакалками</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>4. Прыжки на одной ноге через скакалку «Парашют» (с бегом) «Море волнуется»</p>	<p>ОРУ Со скакалками</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>4. Прыжки на одной ноге через скакалку «Парашют» (с бегом)</p>	<p>Прыжки на одной ноге через скакалку</p>	<p>«Парашют»</p>
3 неде	<p>Слава победителям!</p> <p>ОРУ С палками</p>	<p>ОРУ С палками</p> <p>1. Ходьба по шнуру</p>	<p>Прыжки через бруски.</p>	<p>«Слава победы»</p>

ля	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Ведение мяча между предметами, поставленными в одну линию «Выбивалы» «Релаксация» «В лесу»	(прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Ведение мяча между предметами, поставленными в одну линию «Выбивалы» «Релаксация» «В лесу»	Ведение мяча между предметами, поставленными в одну линию	телям! »
4 неде ля	Путешествуем по музеям мира. Мир насекомых. ОРУ С обручами под музыку 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол, и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке «Эстафета парами» «Тише едешь- дальше будешь»	Путешествуем по музеям мира. Мир насекомых. ОРУ С обручами под музыку 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол, и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке «Эстафета парами»	Лазание по гимнастической стенке. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед	Развлечение «В весеннем лесу»

## 2.6. Взаимодействие с семьей, социумом.

### Задачи:

1. Формирование психолого- педагогических знаний родителей;
2. Приобщение родителей к участию в жизни учреждения;
3. Оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
4. Изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

### Планирование работы с родителями

группа	Название мероприятия
младшая	Консультация «Растить здорового ребенка – желание любой семьи» «Простуженный ребенок»
средняя	«Значение физкультуры в ДОУ» «Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»

старшая	«Внимание- плоскостопие.» «Сколиоз и его профилактика.» «Наш помощник тренажёр»
подготовительная	«Совместные занятия спортом детей и родителей.» «Фитбол –гимнастика.» «Папа, мама, я. спортивная семья»

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

#### 3.1. Система физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических и закаливающих мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Возрастные группы	Периодичность	Ответственные
<b>I.</b>	<b>Обследование</b>			
1.	Оценка уровня развития и состояния здоровья детей	Во всех возрастных группах	1 раз в год	Ст. м/с, ст.восп. Воспитатели Инструктор ФИЗО
2.	Диспансеризация	Младшая, старшая, подготовительная	1 раз в год	Врач, ст.м/с, поликлиника
<b>II.</b>	<b>Двигательная активность</b>			
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	ежедневно	Воспитатели. Инструктор ФИЗО
2.	Физкультурное занятие: - в зале - на улице в теплый период	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор ФИЗО Воспитатели.
3.	ЛФК, корригирующая гимнастика	Все группы	1 раз в неделю	Инструктор ФИЗО
4.	Ритмическая гимнастика	Все группы	1 раз в неделю	Инструктор ФИЗО
5.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
6.	Упражнения на тренажерах	Старшая, подготовительная	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Индивидуальная работа по развитию движений с использованием игрового оборудования	Все группы	ежедневно	Воспитатели групп
8.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	ежедневно	Воспитатели групп

9.	Специально организованная дозированная ходьба на дневной и вечерней прогулках	Все группы	ежедневно	Воспитатели групп
10.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	Старшая, подготовительная	2 раза в неделю	Воспитатели групп
11.	Активный отдых: -спортивный досуг -физкультурный досуг -День здоровья	Младшая,	1 раз в м-ц	Воспитатели групп, Инструктор ФИЗО м/с, педагоги д/о, , психолог
12.	Физкультурные праздники (зимний, летний)	Все группы	2 раза в год	Инструктор ФИЗО, муз. Руководитель, Воспитатели групп
13.		Все группы	1 раз в м-ц	
14.	Детский туризм	Старший дошкольный возраст	1 раз в квартал	в/м, м/с, педагоги д/о, воспитатели групп, психолог
<b>III.</b>	<b>Лечебно-профилактические мероприятия</b>			
<b>1.</b>	<b>Подготовительный период</b>	Все группы	сентябрь-3-я декада октября	
1.1	Витаминотерапия - поливитамины			
1.2.	Лекарственная терапия - глюконат кальция			
1.3.	Натуропатия – сезонное питание, дыхательная гимнастика			Врач, м/с
1.4.	Траволечение – полоскание настоем трав			
1.5.	Соблюдение режима проветривания			
<b>2.</b>	<b>Период повышенной заболеваемости</b>	Все группы	1-я декада ноября - 3-я декада февраля	
2.1.	Лекарственная терапия – оксолиновая мазь в нос, полоскание морской солью			
2.2.	Фитолечение – травяные чаи, лук, чеснок			
2.3.	Натуропатия – чесночные бусы, дыхательная гимнастика			
2.4.	Санэпидежрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания			
<b>3.</b>	<b>Период реабилитации и подготовки к новому</b>	Все группы	март	



	<b>повышению заболеваемости</b>			
3.1.	Витаминотерапия - поливитамины			
3.2.	Лекарственная терапия - глюконат кальция			
3.3.	Натуропатия – сезонное питание, дыхательная гимнастика			
3.4.	Траволечение – полоскание настоем трав			
<b>IV.</b>	<b>Период летней оздоровительной работы</b>	Все группы	июнь - август	
4.1.	Использование естественных сил природы			
<b>V.</b>	<b>Закаливание</b>			
5.1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели групп
	Ходьба по мокрым дорожкам	Все группы	После дневного сна	
5.2.	Ходьба босиком	Все группы	На прогулке в летний период	<b>Воспитатели групп, инструктор по ФИЗО</b>
5.3.	Обширное умывание	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели групп
5.4.	Гигиенический душ после прогулки	С младшей группы	Ежедневно в летний период	Воспитатели групп

**Модель двигательного режима по всем возрастным группам**

### 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Помещение	Вид деятельности, процесс		Участники	
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Музыкальный зал	Утренняя гимнастика		Инструктор по физической культуре,	
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Спортивный зал	Утренняя гимнастика		Воспитатели, дети всех возрастных групп	
Утренняя гимнастика	Ежедневно	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	Образовательная область "Физическое развитие"	2-3 мин.	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети всех возрастных групп	
Музыкально – ритмические движения.	Спортивные праздники, музыкальному развитию	Оздоровительные мероприятия, досуговые музыкальному развитию	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети всех возрастных групп	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети всех возрастных групп
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	Организация образовательных услуг (кружки) 2 раза в неделю 10-15 мин.	8-10 минутных 3 раза в неделю 15-20 мин.	Инструктор по физической культуре, дети дошкольных групп 3 раза в неделю 15-20 мин.	Инструктор по физической культуре, дети дошкольных групп 3 раза в неделю 25-30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30-35 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

### 3.3. Учебно-методическое обеспечение

#### Перечень программ, технологий, пособий

- Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000.
- Движение день за днем / М.А. Рунова. – М.: Линка-пресс, 2007.
- Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет/ Е.А. Сочеванова. – СПб: Детство-пресс, 2005.
- Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-6 лет/ Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010.
- Оздоровление детей в условиях детского сада/ Л.В. Кочеткова. – М: ТЦ Сфера, 2007.
- Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ/ З.И. Берестенева. – М: ТЦ Сфера, 2004.
- Занимательная физкультура для дошкольников 5-6 лет/ К.К. Утробина. – М: ГНОМ и Д, 2003.
- Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет/ О.А. Козак. – СПб: Союз, 1999.
- Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет/ М.Ю. Картушина. – М: ТЦ Сфера, 2004.
- Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет/ М.Ю. Картушина. – М: ТЦ Сфера, 2004.
- Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет/ М.Ю. Картушина. – М: ТЦ Сфера, 2004.
- Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет/ Е.А. Каралашвили. – М: ТЦ Сфера, 2003.
- Развитие способностей детей средствами двигательной-игровой деятельности/ Н.В. Микляева. – М: УЦ Перспектива, 2010.
- Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века/ М: Аркти, 2000.
- Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях/ СПб: Детство-пресс, 2006.
- Комплексная программа «Школа здоровья»/ Тамбов: Компьютерный центр, 2000.
- Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 444 с.
- Алябьева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2015. - 144 с.
- Анисимова, Т. Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой / Т.Г. Анисимова. - Москва: ИЛ, 2016. - 610 с.
- Бережнова, О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши-крепыши" / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2016. - 136 с
- Болсунова, Е. Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги. 3-4 года. Учебно-методический комплект / Е.Б. Болсунова. - М.: ВАКО, 2016.
- Борисова, Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна Алексеевна Оздоровительный Фитнес В Системе Физического Воспитания Дошкольников И Младших Школьников / Алексеевна Борисова Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна. - Москва: Машиностроение, 2011.
- Инструктор по физкультуре в ДОУ 2015 № 07 (ноябрь). - М.: Сфера, 2015. - 660 с.

