


**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 1 Московского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
образовательного учреждения  
Протокол от 30.08.2024 № 1

**УЧТЕНО МНЕНИЕ**  
Совета родителей воспитанников  
Протокол от 29.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий ГБДОУ детский сад № 1  
Московского района Санкт-Петербурга  
 А.В. Михайлина  
Приказ от 30.08.2024 № 32



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
для групп общеразвивающей направленности**

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
Громова О.С.

Санкт – Петербург  
2024

## Оглавление

<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Планируемые результаты реализации рабочей программы	5
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения рабочей программы	6
1.4	Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений	7
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>8</b>
2.1	Обязательная часть рабочей программы	8
2.1.1	Задачи и содержание образования, обучения и воспитания по образовательной области «Физическое развитие»	8
2.2	Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений	21
2.2.1	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы	21
2.2.2.	Особенности взаимодействия с семьями обучающихся	23
2.2.3.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы в летний период	25
2.2.4.	Система взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателем и специалистами	26
2.2.5.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	27
<b>3</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>28</b>
3.1	Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы	28
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	29
3.3	Материально техническое обеспечение рабочей программы методическими материалами, и средствами обучения, воспитания	27
	<b>Приложение</b>	<b>28</b>
	1. Календарно-тематическое планирование	
	2. Диагностическая карта обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста	

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре для групп общеразвивающей направленности (далее - Рабочая программа) разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 1 Московского района Санкт-Петербурга, в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО.

**Целью** Рабочей программы является разносторонне развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических, национально-культурных традиций.

Основой всестороннего развития ребёнка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованная совместная деятельность взрослого и ребёнка по физической культуре, а также свободная двигательная деятельность ребёнка улучшают деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно – двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребёнок познаёт мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребёнок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

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

**Задачи:**

- Развитие физических качеств.
- Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
  - Правильное выполнение основных движений.
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- Овладение подвижными играми с правилами.
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
  - Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.
- Укрепление здоровья детей.
- Создание условий для реализации потребности в двигательной активности;

- Выявление интересов, склонностей, способностей, приобщение к традициям большого спорта.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Содержание рабочей программы учитывает интеграцию образовательных областей, что позволяет обеспечить разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа реализуется в группах для детей в возрасте с 3 до 4 лет, с 4 до 5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет.

Срок реализации Программы -1 год.

## **1.2 Планируемые результаты реализации рабочей программы**

### **Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):**

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

### **Планируемые результаты к четырем годам:**

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;
- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

### **Планируемые результаты к пяти годам:**

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

переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

#### **К шести годам:**

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

#### **На этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):**

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности; ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта.

### **1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения Рабочей программы**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится в ходе наблюдений детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год: сентябре и мае.

Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста проводится в соответствии с методическими рекомендациями, разработанными РГПУ им А.И. Герцена

СПб, 2006 г.

Диагностика проводится по двум блокам. В первый блок (определение развития физических качеств) были включены следующие тесты:

- челночный бег ( 5 по 6 м.);
- прыжки в длину с места;
- поднимание туловища в сед из положения лежа за 30 сек.

Второй блок (сформированность двигательных навыков):

- метание мяча в вертикальную цель удобной рукой;
- прыжки через скакалку за 30 сек;
- отбивание мяча от пола удобной рукой за 30 сек.

Для каждого показателя (теста) рассчитываются «коридоры», в соответствии с которыми определяются «возрастные нормы». Для оценки уровня физической подготовленности используется комплексная оценка, определяемая по сумме баллов, набранных отдельно в каждом блоке тестов, в соответствии с 6-ти бальной шкалой

Детям младшего и среднего возраста предлагаются задания:

- прыжки в длину с места;
- метание мяча;
- бег 10 метров;
- упражнение на гибкость.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории), оптимизации работы с группой детей.

#### **1.4. Часть рабочей программы формируемая участниками образовательных отношений.**

##### **Парциальная программа «Играйте на здоровье» Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова.**

Содержание программы и игровая технология ее реализации гармонично взаимосвязаны с образовательной областью «Физическое развитие». Авторами создана целостная система обучения играм с элементами спорта, доступная для детей и взрослых. Использование предложенных в программе игр с элементами спорта, обогащает двигательную деятельность детей, делает ее разносторонней, отвечающей индивидуальному опыту, интересам детей. Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр.

**Цель:** вызвать устойчивый интерес дошкольников к играм с элементами спорта и на этой основе создать предпосылки для физического совершенствования ребенка.

##### **Основные задачи:**

1. Формирование ценностей здорового образа жизни.
2. Обогащение двигательной деятельности детей через игры с элементами спорта.
3. Формирование основных движений и комплексное развитие двигательных способностей.
4. Воспитание интереса к играм с элементами спорта. Особенности осуществления образовательного процесса.

Культура движений ребенка начинается с обогащения его двигательного опыта, поэтому непосредственно образовательная деятельность строится на разнообразных играх. В содержании игровых физкультурных занятий мы включаем подвижные игры общеразвивающего характера, направленные на формирование основных движений и комплексное развитие двигательных способностей. Значительное место в предлагаемых занятиях занимают игры с элементами спорта, доступные и полезные дошкольникам.

Схема построения непрерывной образовательной деятельности по физической культуре традиционна. Занятие состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной. При этом все образовательные задачи решаются путем соответствующего им подбора игр и игровых упражнений, рационального распределения и чередования объема физических нагрузок. Обязательное условие - их постепенное увеличение в начале занятия, чередование - в середине, снижение - в конце занятия. Планируемые результаты освоения Программы. У дошкольников совершенствуется физическая подготовка, повышаются возможности детского организма. Совместные игры создают условия для радостных эмоциональных переживаний, воспитывают дружеские взаимоотношения, элементарную дисциплинированность, умение действовать в коллективе сверстников, а также способствуют формированию произвольности и ответственного отношения к деятельности. Дети, освоившие программу «Играйте на здоровье», становятся инициаторами в организации подвижных игр во дворе, охотно передают игровой опыт малышам, включают в игры взрослых.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Реализация образовательной области «Физическое развитие»

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

Задачи и содержание образования, обучения и воспитания по образовательной области «Физическое развитие»

От 3 лет до 4 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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



Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом; бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегającego; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120- 150 м; прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см); упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

Активный отдых.

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

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

От 4 лет до 5 лет.

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

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

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

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

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

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

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

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

### Ритмическая гимнастика:

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

### Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

Активный отдых.

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

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

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

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

От 5 лет до 6 лет.

. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих,

оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активногоотдыха;

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

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



разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

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

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

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

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

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

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье;

ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

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

**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, стремится их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремится заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

## **2.2. Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений**

### **2.2.1. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы**

Способы реализации рабочей программы:

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

- **Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- **Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
- **Контрольно-проверочные занятия,** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх, и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.)

**Методы и приемы обучения:**

**Наглядные:**

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений,

использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры)  
-тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

**Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- слушание музыкальных произведений;
- словесная инструкция.

**Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Структура физкультурных занятий

**Вводная часть** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

**Основная часть** (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

**Заключительная часть** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### **2.2.1. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Взаимодействие с семьями воспитанников по реализации рабочей программы включает:

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, ме- дицинским персоналом ДООУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
3. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье:
  - \* Зоны физической активности,
  - \* Закаливающие процедуры,
  - \* Оздоровительные мероприятия и т.п.
4. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
5. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
6. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.

7. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
8. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
9. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.
10. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития
11. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
12. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.

#### **Формы взаимодействия с родителями воспитанников**

<b>Период</b>	<b>Название мероприятий</b>	<b>Формы работы</b>
сентябрь	Родительское собрание	Доклад «Возрастные особенности детей» Задачи физического развития»
Май	Родительское собрание	Доклад «Достижения детей» - итоги выполнения задач программы
В течение года	Индивидуальные (подгрупповые консультации)	Беседа, участие в физкультурных мероприятиях совместно с детьми <b>при наличии разрешения Роспотребнадзора на массовые мероприятия</b>
В течение года	Оформление стендов	Наглядная информация на стенде: «Физкультурная форма», «О здоровье детей», Спортивная жизнь», «Профилактика детского травматизма» « Организация двигательной активности летом: игры с мячом, со скакалкой, классики.
В течение года, по необходимости	Индивидуальные консультации.	Беседа «Зарядка с мамой — это весело», «Следим за осанкой детей» «Подвижные игры с детьми 2-7 лет в семье» «Развитие выносливости у старших дошкольников», «Активный детский отдых зимой»
В течение года	Физкультурные досуги в спортивном зале (День	Участие в физкультурных досугах с детьми <b>при наличии разрешения Роспотребнадзора на</b>

	защитников отечества)	<b>массовые мероприятия</b>
В течение года	Размещение информации на сайте детского сада	Наглядная информация на сайте: « Спортивная форма для занятий в зале и на улице», «Закаливание с чего начать», «Совместные занятия физическими упражнениями детей и родителей», « Организация двигательной активности летом: игры с мячом, со скакалкой, классики»

### 2.2.3. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в летний период

Календарная продолжительность летнего периода:

01.06.2025 - 31.08.2025 (с учетом графика функционирования ДОУ в летний период)

#### Создание условий для всестороннего развития детей

№	Направление работы	Условия
1	Переход на режим дня в соответствии с теплым периодом год	Утренняя зарядка с детьми на свежем воздухе
2	Организация оптимального двигательного режима	Наличие физкультурного оборудования, проведение профилактической работы( профилактика нарушения зрения, осанки плоскостопия и тд) Организация физкультурных занятий, спортивных праздников и развлечений, подвижных, спортивных игр, утренней бодрящей, дыхательной, пальчиковой гимнастик, музыкально- ритмические упражнения.
3	Организация целевых прогулок	Целевые прогулки( по согласованию с администрацией)
4	Организация спортивных праздников, досугов.	Разработка сценариев. Подготовка атрибутов, костюмов

#### Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

1. Переход на режим дня в соответствии с теплым периодом года.
2. Введение гибкого режима пребывания детей на свежем воздухе с учетом погодных условий.
3. Прием и утренняя гимнастика на улице.
4. Совместная деятельность педагога с детьми по физическому развитию.
5. Развитие основных движений (игры с мячом, прыжки, упражнения в равновесии).
6. Подвижные и спортивные игры на улице.
7. Физкультурные досуги и развлечения.

## Мероприятия, проводимые в летний оздоровительный период

Сроки	Наименование
1 неделя июня	Музыкально-спортивный праздник к Дню защиты детей
2 неделя июля	Играем в подвижные игры народов России «Выходи играть!»
4 неделя июля	Праздник настоящих друзей
1 неделя августа	Спортивные соревнования «Веселые старты»
2 неделя августа	Спортивный праздник «День физкультурника».
3 неделя августа	День Государственного флага России. Эстафеты с флагом для детей старшего возраста
4 неделя августа	Праздник «До свидание, лето!»
С 01.06 по 31.08.	Мероприятия тематических недель

### 2.2.4. Система взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателем и специалистами

Воспитатель	Музыкальный руководитель	Педагог-психолог
<p>1. Реализация комплексно-тематического планирования</p> <p>2. Рекомендации по организации индивидуальной работы с детьми (основные движения, спортивные игры, упражнения)</p> <p>3. Рекомендации по содержанию и разучиванию подвижных игр в группе и на прогулке.</p> <p>4. Рекомендации по организации и разучиванию комплексов утренней гимнастики, бодрящей гимнастики, дыхательной гимнастики.</p> <p>5. Помощь в создании развивающей среды – центра двигательной активности в группе на основании темы группы, индивидуальных особенностей детей.</p> <p>6. Рекомендации по изготовлению пособий</p>	<p>1. Совместная подготовка и проведение праздничных мероприятий, досугов.</p> <p>2. Помощь в работе с детьми над музыкально-ритмическими движениями.</p> <p>3. Помощь в развитии координации движений и умений ориентироваться в пространстве.</p> <p>4. Помощь в разработке комплексов дыхательной гимнастики.</p> <p>5. Помощь в подборе упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>6. В выполнение упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>7. Реализация совместных мероприятий с родителями и образовательных проектов.</p> <p>8. Участие в реализации комплексно-тематического планирования.</p> <p><b>Музыкальный руководитель:</b></p> <p>1. Помощь в подборе музыкального сопровождения, используемое на занятиях, досугах, праздниках по</p>	<p>1. Предоставление информации о проблемах детей, выявленных в образовательном процессе (на физ. занятиях, досуговых мероприятиях)</p> <p>2. Оказание помощи в проведении тренингов для детей и родителей, «недели психологии», групповых мероприятиях с детьми и родителями.</p> <p>3. Проведение анкетирования.</p> <p>4. Помощь в изготовлении пособий, систематизации материалов.</p> <p>5. Помощь в подборе физминуток, динамических пауз.</p> <p>6. Совместное решение задач индивидуального развития ребенка (повышение самооценки, преодоление застенчивости и т.д.)</p> <p><b>Педагог-психолог:</b></p> <p>1. Реализация комплексно-тематического</p>

<p>7.Рекомендации по организации прогулок разных видов.</p> <p>8.Рекомендации по работе с родителями, организации разных форм взаимодействий по вопросам физического воспитания.</p> <p>9. Знакомство воспитателя с задачами и содержанием физического воспитания в соответствии с возрастной группой.</p> <p>10. Ведение тетради взаимодействия инструктора с воспитателем</p> <p>Воспитатель:</p> <p>1.Построение работы по индивидуальному развитию детей на основании рекомендаций инструктора (ведение тетради взаимодействия инструктора с воспитателем)</p> <p>2.Создание центра двигательной активности в группе.</p> <p>3.Участие в подготовке и проведении физкультурных досугов, праздников, в т.ч с участием родителей</p> <p>4. Изготовление пособий, атрибутов для развития двигательной активности, оформления спортивного зала.</p> <p>5.Активное участие в проведении занятий (см. приложение № 1)</p> <p>6.Проведение инструктажа по правилам безопасности (в спортивном зале, в ходе мероприятий,</p>	<p>физическому развитию</p> <p>2.Помощь в закреплении у детей навыков перестроения, построения.</p> <p>3.Помощь в разработке сценариев праздников, досугов, совместных мероприятиях с родителями.</p> <p>4.Помощь в проведении праздников, досугов, совместных мероприятиях с родителями.</p> <p>5.Помощь в разучивании спортивных танцев.</p> <p>6.Помощь в работе над музыкально-ритмическими движениями.</p> <p>7. Рекомендации индивидуального характера по развитию движений ребенка.</p> <p>8.Участие в реализации комплексно-тематического планирования</p>	<p>планирования</p> <p>2.Рекомендации по изготовлению пособий, карточек игр, направленных на снижение эмоционального напряжения детей, повышенной утомляемости, в подборе игр на внимание, релаксационных упражнений, игр и игровых упражнений на развитие быстроты реакции.</p> <p>3.Рекомендации по проведению релаксационных игр, упражнений использовании элементов психогимнастики.</p> <p>4. Рекомендации индивидуального характера (по развитию моторных навыков (психомоторные сферы), развитию тонкой и крупной моторики.</p> <p>5. Помощь в проведении досугов, досуговых мероприятий.</p> <p>6.Рекомендации по проведению Дня здоровья, каникулярного периода, «Недели психологии»</p> <p>7.Профилактика эмоционального выгорания педагога.</p> <p>8. Помощь в разработке анкет для родителей, воспитателей.</p>
--	--	---



мероприятий на прогулке)		
--------------------------	--	--

Таким образом, в процессе обучения основным видам движения у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические чувства, формируется сознательное отношение к своей деятельности и в связи с этим целенаправленность, организованность. Все это во взаимосвязи является осуществлением комплексного подхода к процессу обучения, который содействует формированию всесторонне развитой личности.

## 2.2.5. Традиционных событий, праздников, мероприятий

События, мероприятия, дела	Группы	Примерный период проведения
<b>сентябрь</b>		
Праздник в рамках Дня знаний «Открываем детский сад! Приглашаем дошколят!»	Дети старших и подготовительных групп	1 сентября
Спортивный досуг «Здравствуй, Осень»	Дети младших и средних групп	4 сентября
Ежемесячные досуги по теме месяца	Все возрастные группы	По расписанию физкультурных занятий и досугов
<b>октябрь</b>		
Игровое занятие по БДД в рамках взаимодействия с социальными партнерами	1 средняя группа	по согласованию
Ежемесячные досуги по теме месяца	Все возрастные группы	По расписанию физкультурных занятий и досугов
<b>ноябрь</b>		
День народного единства Спортивные досуги «Русские народные подвижные игры»	Все группы	Первая неделя ноября по расписанию физкультурных занятий и досугов.
Ежемесячные досуги по теме месяца	Все возрастные группы	По расписанию физкультурных занятий и досугов
<b>декабрь</b>		
Досуги «Зимние забавы»	Все группы	По расписанию физкультурных занятий и досугов
<b>январь</b>		
Зимний спортивный праздник. «Олимпийские игры»	Старшие и подготовительные группы	4 неделя месяца
Ежемесячные досуги по теме месяца	Все возрастные группы	По расписанию физкультурных занятий и досугов
<b>февраль</b>		
Развлечение на прогулке «Широкая Масленица»	Все группы	по согласованию
Физкультурные досуги совместно с родителями (в спортивном зале) «День защитников отечества»	Старшие и подготовительные группы	3 неделя месяца
Физкультурные досуги « Буду как папа»	Дети младших и средних групп	По расписанию физкультурных занятий и досугов
<b>март</b>		
Ежемесячные досуги по теме месяца	Все возрастные группы	По расписанию физкультурных занятий и досугов
<b>апрель</b>		
«День космонавтики» Интеллектуально-спортивное развлечение	Старшие и подготовительные группы	По согласованию
Ежемесячные досуги по теме месяца	Все возрастные группы	По расписанию физкультурных занятий и досугов
<b>май</b>		
Ежемесячные досуги по теме месяца	Все возрастные группы	По расписанию физкультурных

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы

В соответствии с Федеральной образовательной программой успешная реализация Рабочей программы обеспечивается следующими психолого- педагогическими условиями:

- признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
- обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДООУ, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);
- учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
- создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально- личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его

образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

- оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;
- совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;
- вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
- непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОУ, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;
- взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;
- использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации.

### **3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала соответствуют санитарно-гигиеническим нормам и требованиям пожарной безопасности. Физкультурный зал оснащен в соответствии с принципами создания развивающей предметно-пространственной среды, которая безопасна и психологически комфортна для детей и взрослых, ее содержание отвечает требованиям реализуемой программы, учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную

установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется перед началом занятия.

#### **Физкультурное оборудование и инвентарь.**

Физкультурный зал учреждения оснащен:

- шведскими лестницами;
- скамейками;
- спортивными матами;
- тоннелями для пролезания;
- обручами разного диаметра;
- мячами разного размера;
- контактными ковриками и другими тренажерами для коррекции плоскостопия;
- кеглями;
- кубиками;
- кольцесбросами с кольцами;
- гимнастическими палками;
- спорткомплекс из мягких модулей (5 элементов: 2 опоры высотой 80 см, дуга с внешним диаметром 60 см, цилиндр длиной 120 см, мат 180 х 60 х 10 см – поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винил с кожей).

### **3.3. Материально техническое обеспечение рабочей программы методическими материалами, и средствами обучения, воспитания**

#### **Технические средства обучения.**

- музыкальный центр;
- аудиозаписи (постоянно обновляются).

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходимо музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

#### **Учебно-методический комплекс**

Парциальная программа «Играйте на здоровье» Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова.

Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам».

Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду».

Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина, Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет.

О. М. Литвинова Система физического воспитания в ДОУ.

М. А. Рунова Двигательная активность ребенка.

О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова Физкультурно-оздоровительная

работа в ДОУ.

Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаева Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников.

Э. Я. Степаненкова Методика проведения подвижных игр.

А. А. Потапчук, Т. С. Овчинникова Двигательный игротренинг для дошкольников.

Н. Ч. Железняк Занятия на тренажерах в детском саду.

Л. И. Латохина Творим здоровье души и тела.

Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников.

М. Ю. Картушина Праздники здоровья для детей 6 – 7 лет.

Сценарии оздоровительных досугов для детей 6 – 7 лет.

М. Ю. Карушина Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 – 6 лет.

Н. И. Крылова Здоровьесберегающая пространство в ДОУ. Проектирование, тренинги, занятия.

Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.

Л. И. Пензулаева Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет.).

Г. А. Прохорова Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет.

Т. Е. Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников.

Е. И. Подольская Комплексы лечебной гимнастика для детей 5 – 7 лет.

Е. И. Подольская Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет.

А. А. Потапчук Как сформировать правильную осанку у ребенка.

Т.Г. Анисимова, Е. Б. Савинова Физическое развитие детей 5 – 7 лет.

В. Н. Шебеко Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший возраст

Н. И. Николаева Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов ДОУ.

Т. С. Овчинникова, О. В. Чёрная, Л. Б. Баряева Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика.

О. Е. Громова Спортивные игры для детей.

Е.Ф. Железнова 150 эстафет для детей дошкольного возраста

Е. А. Сочеванова Подвижные игры с бегом для детей 4—7 лет

И. С. Красикова Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки.

И. С. Красикова Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение

**Календарно-тематическое планирование**  
**Младшая группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет**

**СЕНТЯБРЬ**

**Задачи:** изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей

**Интеграция образовательных областей**

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать расположение в пространстве во время ходьбы.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие »:** проводить игры и упражнения под музыку.

**Программный материал**

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>МОНИТОРИНГ</b>	Построение стайкой	Ходьба стайкой за инструктором	Бег обычной стайкой	«Колобок»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 3 м)	Прыжки на всей ступне с подъемом на носки (пружинка)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты	«Влезь на лесенку»	«По ровненькой дорожке»
	Построение стайкой	Ходьба парами в стайке за инструктором	Бег парами в стайке за инструктором	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 4 м)	Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты	Ползание на средних четвереньках по прямой (4–5 м)	«Догонялки» с персонажами (лисица догоняет)

Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную по залу	Бег в рассыпную по залу	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (шир. – 15 см, дл. – 4 м)	«Подпрыгни и выше»	Катание мяча двумя руками друг другу	Ползание на средних четвереньках по прямой (5–6 м)	«Перебежки»
---------------------------	----------------------------------	----------------------------	-------------------	--	--------------------------	---	--	-------------



IV. «Курочка Ряба»	Построени е врассыпную	Чередовани е ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой	Чередовани е бега врассыпную с бегом в обусловлен ное место	«Курочка Ряба»	«Вышли дети в садик»	Прыжки на двух ногах, стоя на месте	Катание мяча двумя руками друг другу	Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке (шир. – 20 см, дл. – 5–6 м)	«Найди, где спрятан мяч»
-----------------------	------------------------	--	---	----------------	----------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	--	--------------------------

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** выявить уровень физической подготовленности детей.

### ОКТАБРЬ

#### Задачи

*Развивать умения:* ходить и бегать по кругу, держать равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; выполнять задания по сигналу; после прыжка приземляться на полусогнутые ноги.

*Формировать навык* энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.

Рассказывать о пользе утренней гимнастики и после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений.

#### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** учить брать инвентарь и возвращать на место после использования; безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу.

**ОО «Познавательное развитие»:** формировать знания детей: об овощах и фруктах, о строении деревьев.

**ОО «Речевое развитие»:** выполнять упражнения под стихи, повторяя с воспитателем.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** выполнять упражнения под музыку, согласовывая движения с темпом музыки.

### Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Во саду ли, в огороде...»	Построени е в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Поиграем с куклами и потанцуем с ними»	Ходьба с пере- шагивани ем че- рез предметы, через рейки лестницы (высота 10–15 см)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Прокатыван ие мяча под дугу двумя руками (увеличение расстояния)	«Наседки и цыплята»	«Догони скорее мяч»
II. «Дары леса»	Построение в колонну друг за	Ходьба в колонне друг за	«Огуречик, огуречик...»	«Вышли дети в садик	Ходьба с пере- шагиванием че- рез рейки	Прыжки на двух ногах	Разные способы бросания и	Ползание на средних четвереньках	«Догоните мишку»

	другом	другом по зрительной ориентации			лестницы (высота 10–15 см)		ловли мяча	за катящимся мячом	
III. «Осень. Деревья осенью»	Построены в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Пробеги и не сбей»	«Поиграем со зверятами»	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота – 10–15 см)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами (ширина – 60 см)	Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом	«У медведя во бору»
IV. «Осень. Деревья осенью»	Построены в колонну друг за другом по росту	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам)	«Тянем репку»	«Пробеги и не сбей»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами (ширина – 50 см)	Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа	«Мыши в кладовой» Ходьба по массирующим

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.

### НОЯБРЬ

#### **Задачи**

*Закрепить* навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы. *Упражнять:* в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры; энергичному толчку, учить правильно держать заданное направление.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.

#### **Интеграция образовательных областей**

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры мячами.

**ОО «Познавательное развитие»:** познакомить детей с названием частей тела

**ОО «Речевое развитие»:** помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** развивать чувство ритма.

### Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Я и моя семья»	Построени е врассыпну ю	Ходьба врассыпную	Бег врассыпну ю	«Мы, как воробышки »	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25– 30 см)	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаяс ь вперед	Прокатыван ие шарика под натянутой веревкой	«Проползи ровно, не задень»	«У ребят порядок строгий»
II. «Домашние питомцы»	Построени е в колонну друг за другом	Ходьба в колонне	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедление м	«Мы, как воробышки »	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25– 30 см)	Прыжки на двух ногах на месте в паре	«Попади в кольцо»	Ползание по доске на средних чет- вереньках (по мосту)	«Кот и воробушки »
III. «Я и моя одежда»	Построени е в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедление м	«Падают, падают листья»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25– 30 см)	«Наседка и цыплята»	Прокатыван ие под дугу	Ползание по доске на средних чет- вереньках	«Бегите ко мне»
IV. «Посуда»	Построени е в колонну парами	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами	Упражнени я с шишками	Ходьба на носочках по скамейке	Прыжки вверх на месте с целью	Прокатыван ие мяча друг другу	Ползание по доске на средних четвереньках	«Найди свое место (домик)»

						достать предмет			
<p><b>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):</b> сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>									
<b>ДЕКАБРЬ</b>									
<p><b>Задачи</b>  <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге враспынную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. <b>Развивать умение</b> сохранять устойчивое равновесие при ходьбе подоске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их. Дать представление о том, что игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.</p>									
<p><b>Интеграция образовательных областей</b>  <b>ОО «Социально-коммуникативное развитие»:</b> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.  <b>ОО «Познавательное развитие»:</b> упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). <b>ОО «Речевое развитие»:</b> развивать диалогическую форму речи  <b>ОО «Художественно – эстетическое развитие»:</b> развивать чувство ритма.</p>									
<b>Программный материал</b>									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Зима»	Построены в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в колонне парами, чередование с бегом враспынную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру прямо	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет	Прокатывание мяча другу	«Доползи до флажка»	«Цыплята и кот»
II. «Зимующие птицы»	Построены в колонну с перестроением в пары, стоя на	Ходьба парами с высоким подниманием колена и	Бег в колонне парами, чередование с бегом	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру по кругу	Прыжки вверх с места с целью достать	Прокатывание мяча другу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)	«Воробушки и кот»

	месте	взмахом рук	врассыпную			предмет			
III. «Мой город. Транспорт»	Построены в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	«Веселые петрушки»	Ходьба по шнуру «зигзагом»	«Зайка беленький сидит»	Бросание мяча вперед снизу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)	
IV. «Новый год»	Построение в колонну по одному, парами в круг	«Покажи, кто как ходит»	Бег в разном темпе	«Веселые петрушки»	«Такси»	Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см)	Бросание мяча вперед снизу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)	«Найди свой домик»

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.

### ЯНВАРЬ

#### Задачи

*Формировать умение:* строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.

*Закреплять навык:* в ходьбе и беге врассыпную, в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.

*Развивать* глазомер и ловкость; внимание на сигнал.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

#### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений, продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

**ОО «Познавательное развитие»:** основные признаки предметов, цвет, форму, величину; развивать пространственные отношения: впереди, сзади, справа, слева.

**ОО «Речевое развитие»:** развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: развивать чувство ритма.

**Программный материал**

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Неделя здоровья	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30–40 сек (расстояние до 80 м)	Упражнения с платочками	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см)	Бросание мяча вперед снизу	«Проползи по бревну»	«Кто первый до флажка» «Сбей кеглю снежком»
II. «Кто в лесу зимует»	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа	«Добеги до предмета»	«Мыльные пузыри»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см)	Бросание мешочка в цель (дощечку)	Ползание через арки произвольным способом	«Зайцы и волк» «Зайка серенький...»
III. «Зимующие птицы»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	«Зайчики пляшут»	Бросание мяча от груди	Ползание между кеглями произвольным способом	«Воробушки и автомобили»

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.

**ФЕВРАЛЬ**

**Задачи**

Формировать в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.

*Развивать* глазомер и ловкость; внимание на сигнал. *ормировать умение*: строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.

*Закреплять навык*: в ходьбе и беге враспынную.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

**ОО «Познавательное развитие»:** упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). Закрепить о форме предмета: шар, куб.

**ОО «Речевое развитие»:** развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** развивать чувство ритма.

### Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
И. Зима: домашние животные	Построени е из колонны по одному, в колонну по два с места за направляю щим	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая по- ставленн ый предмет	Бег в па- рах, бег в колонне со сменой на- правлени я по сигналу	«Мышки играют в своих норках»	Ходьба по гим- настическ ой скамейке на вы- соких четве- реньках	Прыжки в длину с места через две линии	Ловля мяча, брошенного инструкторо м (расстоя- ние 1,5 м)	«Обезьянки»	«Кот и мыши» «Лохматый пес»
«Зимние забавы»	Построени е из колонны по одному в колонну по два с места за направляю щим	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая	Бег в па- рах, бег в колонне со сменой на- правлени я по сигналу	«Собачки играют»	Ходьба по гим- настическ ой скамейке на вы- соких четве- реньках	Прыжки в длину с места (40– 50 см)	Ловля мяча, брошенного инструкторо м (расстоя- ние 1,5 м)	Переползание через бревно боком (высота 40 см)	«Кто пер- вый до флажка» «Сбей кегли снежком»

		поставленн ый предмет							
III. «Поиграем со снежками»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая	Бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Поиграем со снежками»	Ходьба по бревну на средних четвереньках	«Резвые зайчики»	Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль)	Переползание через бревно боком (высота 40 см)	«Берегись заморожу»
IV. День защитника Отечества	Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим	Ходьба по шнуру по кругу через препятствия	«Найди свой домик»	«Волк-кусака»	«Барабан» (ходьба с действиями на различие динамики)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы	Переползание через бревно (высота 40 см)	«Самолеты»

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):**

сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.

**МАРТ**

**Задачи**

*Формировать умение прыгать в длину с места; учить правильному хвату за рейки лестницы при лазаньи. Формировать ловкость при прокатывании мяча, при бросании мяча о землю и ловле его двумя руками.*

*Развивать навыки: ходить парами, бегать врассыпную, по кругу.*

*Совершенствовать умения: в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.*



III. «Поиграем со снежками»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентире	Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая	Бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Поиграем со снежками»	Ходьба по бревну на средних четвереньках	«Резвые зайчики»	Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль)	Переползание через бревно боком (высота 40 см)	«Берегись заморозу»
IV. День защитника Отечества	Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим	Ходьба по шнуру по кругу через препятствия	«Найди свой домик»	«Волк-кусака»	«Барабан» (ходьба с действиями на различение динамики)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы	Переползание через бревно (высота 40 см)	«Самолеты»

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):**

сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.

**МАРТ**

**Задачи**

*Формировать умение прыгать в длину с места; учить правильному хвату за рейки лестницы при лазаньи. Формировать ловкость при прокатывании мяча, при бросании мяча о землю и ловле его двумя руками.*

*Развивать навыки: ходить парами, бегать враспышную, по кругу.*

*Совершенствовать умения: в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.*

**Интеграция образовательных областей**

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления.

**ОО «Познавательное развитие»:** закрепить о форме предмета (шар, куб)

**ОО «Речевое развитие»:** формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** развивать чувство ритма.

**Программный материал**

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Мамины помощники»	Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по извилистой дорожке, бег врассыпную	«Уроки Мишки-Топтыжки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками от груди	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Курочка-хохлатка» «Каравай»
II. «Одежда»	Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки	«В лодке»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) в движении	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Карлики и великаны»
III. «Посуда»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности и, перешагивая через предметы	Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением	«Поймай солнышко»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Горячий мяч»
IV. «Заюшки на избушка»	Перестроение из колонны в шеренгу и	Ходьба по наклонной горизонтальной	«Не опоздай»	«Зайка и собаки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20	Прыжки через предметы (высота	Бросание большого мяча двумя руками из-за	Ползание по наклонной доске, закрепленной	«Зайка беленький сидит»

	наоборот	поверхност и перешагивая через предметы			см друг от друга	5–10 см)	головы через веревку	на второй перекладине лестницы переходом на нее	
--	----------	---	--	--	------------------	----------	----------------------	---	--

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):**

умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.

**АПРЕЛЬ**

**Задачи**

*Формировать умение:* приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу.

*Развивать навыки:* в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ходьбе приставными шагами вперед; в прыжках в длину с места; в бросании мяча о пол; в ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе подоске; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.

*Формировать* правильную осанку, умение перепрыгивать через шнур; ползать по скамейке на ладонях и коленях.

*Формировать* умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя.

**ОО «Речевое развитие»:** на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** развивать чувство ритма.

**Программный материал**

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Весна-красна»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу,	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой	«Влезь на лесенку»	«Огуречик, огуречик...»

		поворот вокруг себя							
II. «Полет на ракете»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой	Лазание по лестнице-стремянке	«Птицы и лиса»
III. «На солнечной полянке»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу	«На полянке»	Влезание на бум + поворот вокруг себя переступанием	«Добеги и прыгни»	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м)	Лазание по лестнице-стремянке	Поймай комара»
IV. «Теремок»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	«Теремок»	Ходьба по шнуру «зигзагом»	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Лазание по лестнице-стремянке	«Жуки»

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):**

умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству.

**МАЙ**

**Задачи**

*Формировать умение:* мягко приземляться при выполнении Прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. *Упражнять* в ходьбе и беге по кругу; переменным шагом; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях. *Закреплять умение* лазать по наклонной лестнице.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей.

**ОО «Познавательное развитие»:** формировать знания о форме, цвете, количестве лепестков цветов.

**ОО «Речевое развитие»:** помогать детям доброжелательно относиться к природе.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** согласовывать ритм и темп с упражнениями, учить слушать музыку в играх.

**Программный материал**

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Мониторинг	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	«Обезьянки»	«Машины»
II. «Мониторинг»	Построение в колонну парами	Ходьба на внешней стороне стопы	Бег на скорость (до 15–20 м)	«Колобок»	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Бросание мяча вперед»
III. Комнатные растения	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом враспыну	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму(3)	«Скок-поскок, молодой дроздок!»	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Рыбаки и рыбки»
IV. Весна: первоцветы	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Бег в резком темпе	«Поймай рыбку»	Ходьба «ручейком»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):**

умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать

**В средней группе общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет**

**СЕНТЯБРЬ**

**Задачи**

Изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей

**Интеграция образовательных областей**

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать расположение в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через мячи.

**ОО «Речевое развитие»:** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** проводить игры и упражнения под музыку.

**Программный материал**

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Прогулки в осенний лес»	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на на- ружном крае стопы	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу)	«В парке» - с осенними листьями	Ходьба по извилистой дорожке с перешагивани- ем через осен- ние листочки	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног	Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)	«Переползи через кочки»	«Перелет птиц»
II. «Экскурсия в осенний лес» (на поезде)	Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур	Ходьба на нос- ках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа дви- жения: то ускоряя, то замедляя темп,	«Проверка и ремонт вагончиков»	Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6–7 мячей, руки за спиной	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой	«Летающая тарелка»	Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких; расстояние 10 м)	«Птицы и лиса»

			держась за длинный канат			(2–3 раза подряд)			
III. «На день рождения куклы Алины»	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой»)	Стоя в кругу с платочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)	Перепрыгивание через невысокую «кочку»	Прокатывание обручей друг другу по прямой	Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч (диаметр 12–15 см)(П)	«Подарки»
IV. «На именины к Винни-Пуху»	Равнение по меловой линии	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)	Стоя в рассыпную с платочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)	Прыжки на двух ногах поочередно через 5–6 линий (расстояние между ними 40–50 см)	Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)	Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч	«Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** выявить уровень физической подготовленности детей.

## ОКТАБРЬ

### Задачи

*Развивать умения:* сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке при доставании предмета, подбрасывать мяч вверх, ходить с изменением темпа, пролезать в обруч, не задевая края.

*Закреплять навык:* ходьбы и бега в колонне по одному, в рассыпную, перебрасывать мяч друг другу, подбрасывать мяч двумя руками вверх, ходить с высоким подниманием колен. Упражнять в непрерывном беге.

*Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.*

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до трех при перестроении в колонны.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

**Программный материал**

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Осень: кладовая леса»	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентуру)	Чередование бега в ко- лонне по кругу с бегом врасыпную по залу (2–3 раза)	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнурку по пря- мой и по кру- гу, руки за спиной	Прыжки на одной ноге поочередно (то на пра- вой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах)	Прокатывание обруча друг другу между предметами	Ползание по- пластунски	«Белки и грибы» «Эхо» «Грибник и грибочки»
II. «Во саду ли, в ого- роде...»	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному и по кругу	Ходьба со сменой направ- ления по зри- тельному ориентуру	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом врасыпную по залу	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнурку по прямой, по кругу, «змейкой» руки за головой	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижени- ем вперед	«Чья пара сделает лучше?»	Ползание по гимнастическ- ой скамейке на животе, подтягиваясь руками(О)	«Огуречик, огуречик...»
III. «Осень. Деревья осенью»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющ	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием	«Веселые Петрушки»	Ходьба по шнурку «змейкой» руки в стороны	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижени	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой	Ползание по гимнастическ- ой скамейке на животе, под- тягиваясь руками	«Шишки, желуди, орехи»



	им по ориентиру		бедра			ем вперед			
IV. «Осень. Деревья осенью»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу	Бег мелким и широким шагом	«Раз, два, три – на Петрушек посмотри»	Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны	Прямой гало	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя руками и одной рукой	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«У медведя во бору»

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки со скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет спортивный характер и активен при участии в играх-эстафетах, выражает положительные эмоции и желание выполнять упражнения с большим мячом.

### НОЯБРЬ

#### Задачи

*Формировать навык:* ходьбы и бега по кругу, взявшись за руки; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками; прыжков на двух ногах; перебрасывания мяча друг другу; ползания на животе по скамейке; удержания устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. *Закреплять умения:* ходьбы и бега между предметами, не задевая их; следить за правильной осанкой. Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к умыванию прохладной водой.

#### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.

**ОО «Познавательное развитие»:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед-назад, вверх-вниз.

**ОО «Речевое развитие»:** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

### Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
------------------	---------------------	--------	-----	-----	--------------------------	--------	---------	---------	----------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Я и мое тело»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра «Самолет»)	«Проверка и ремонт самолета, заправка горючим»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе	Прямой галоп по кругу, руки за спиной	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами	«Проползи на четвереньках до флажка»	«Найди себе пару» (цветные мячики)
II. «Как расти здоровым?» «В гости к Айболиту»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т. д.), ходьба	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись крадучись	«Играй, играй, мяч не теряй»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам	Прямой галоп по кругу «змейкой»	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами	Подлезание под препятствие правым и левым боком	«Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»
III. «Я и моя одежда»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (4–5 м)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3–4 раза подряд)	Подлезание под препятствие правым и левым боком	«У ребят порядок...» «Вверх и вниз» (ходьба в «гору» и с «горы»)
«Посуда»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 х 30)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками, не прижимая к груди (5–6 раз подряд)	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком	«Подарки»

	ориентиру								
<p><b>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):</b> знает о пользе закаливания и проявляет 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 учетом 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>									
<b>ДЕКАБРЬ</b>									
<p><b>Задачи</b>  <i>Формировать умения:</i> перестраиваться в пары на месте, мягко приземляться при спрыгивании.  <i>Закреплять навык:</i> прокатывать мяч; развивать глазомер при ловле мяча; в ползании на четвереньках на повышенной опоре; находить своё место в колонне; выполнять правильный хват при ползании по скамейке.  <i>Закреплять умение:</i> прыгать на двух ногах с продвижением, через предметы; соблюдать дистанцию во время передвижения. Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.</p>									
<p><b>Интеграция образовательных областей</b>  <b>ОО «Социально-коммуникативное развитие»:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками.  <b>ОО «Познавательное развитие»:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед-назад, вверх-вниз.  <b>ОО «Речевое развитие»:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.  <b>ОО «Художественно – эстетическое развитие»:</b> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p>									
<b>Программный материал</b>									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
И. «Город: виды транспорта»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительными заданиями для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.)	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 х 30)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд	Ползание попластунски	«Магазин игрушек»

II. Город: правила дорожного движения	Перестроен ие из ко- лонны по одному в колонну по три в движении за направ- ляю щим по ориен- тиру	Чередование ходьбы в парах в ко- лонне с ходьбой в рассыпную («Чья пара быстрее най- дет друг дру- га»)	Чередовани е бега в па- рах в ко- лонне с бегом в рассыпну ю («Чья пара быстрее найдет друг друга»)	С мелкими игрушками по желанию детей в ко- лоннах	Ходьба по доске, схо- дясь вдво- ем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередую с расслаблен ием	«Попади в щит»	Пролезание между рей- ками лест- ницы, по- ставленно й на бок на средних четверенька х	«Светофор »
III. «Пожарны е на уче- ниях»	Перестроен ие из ко- лонны по одному в колонну по три в движении за направляю щим	Ходьба в че- редовании с бегом и прыж- ками на месте и с продвиже- нием вперед	Бег в чередовани и с ходьбой и прыжка- ми на мес- те и в движении	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, схо- дясь вдво- ем при встрече и расходясь на доске	Подпрыгив ание на двух ногах с продвижен ием вокруг предмета	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой ру- кой (5 раз подряд)	Пролезание между рей- ками лест- ницы, по- ставленно й на бок на низких четверенька х	«Пожарны е на уче- ниях» (индивиду альная од- ноэтапн ая эстафета – фронтальн о)
IV. «Новый год»	Перестроен ие из колонны по 1 в колонну по 4 в движении за направ- ляю щим по ориентиру	Ходьба в че- редовании с бегом и прыж- ками на месте и с продвиже- нием вперед	Бег в чередовани и с прыж- ками в движении с преодолен ием препятстви й (низкий барьер)	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, схо- дясь вдво- ем при встрече и расходясь на доске	Прыжки с продвижен ием вперед через 6–8 линий (расстояни е 50–60 см)	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой ру- кой (5 раз подряд)	Пролезание между нож- ками стула («тоннель») на низких четверенька х	«Берегитес ь, заморо- жу» дву- этапн ая эстафета на равно- веси е, прыжки – фронтальн

									о)
--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** владеет 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.

### ЯНВАРЬ

#### Задачи

*Формировать умение:* строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.

*Закреплять навык:* в ходьбе и беге враспынную, в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.

*Развивать* глазомер и ловкость; внимание на сигнал.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

#### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений, продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

**ОО «Познавательное развитие»:** основные признаки предметов, цвет, форму, величину; развивать пространственные отношения: впереди, сзади, справа, слева.

**ОО «Речевое развитие»:** развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** развивать чувство ритма.

### Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. «Зимние	Размыкан	Ходьба по	«Найди	«Собери	Ходьба по	«Лиса в	«Подбрось и	«Перелет	«Кто

забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	ие на вытянутые руки вперед и в стороны	залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	себе пару»	предметы»	гимнастической скамейке и спрыгивание с нее	курятнике»	поймай»	птиц»	ушел?» (игра малой подвижности)
III. «Зима»	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (с перепрыгиванием); бег «змейкой», огибая поставленные кегли	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема	«Пружинка» с прыжками	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Перелезание через гимнастическую скамейку боком	«Ловишка с лентой»
IV. «Путешествие в зоопарк»	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертыванием (догонять убегающего и убежать от догоняющего)	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Перелезание через гимнастическое бревно	««Загадай, отгадай, повтори»

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):**  
владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со

сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.

## ФЕВРАЛЬ

### Задачи

Формировать в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.

*Развивать* глазомер и ловкость; внимание на сигнал. *формировать умение:* строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.

*Закреплять навык:* в ходьбе и беге враспынную.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

**ОО «Познавательное развитие»:** упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). Закрепить о форме предмета: шар, куб.

**ОО «Речевое развитие»:** развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** развивать чувство ритма.

### Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Богатырская сила)	Повороты кругом, переступая на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертывание м в разных ситуациях	С цветами	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30– 35 см)	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенно го выше	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2– 2,5 м)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–	«Сбей кегли» «Кто первый»

						поднятой руки ребенка на 20 см		20 см)	
II. «В гости к Красной Шапочке»	Повороты кругом, прыжком, стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки»	С цветами	Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–20 см)	«Мыши в кладовой»
III. «Мой веселый звонкий мяч»	Повороты кругом стоя на месте, прыжком	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча)	Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног	Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	«Юла»
IV. «Аты-баты»	Перестроение из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по гимнастической скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	«Найди и промолчи»



**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):**

умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной' или спортивной игры.

**МАРТ****Задачи**

*Формировать умения:* занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Развивать *навык:* в бросании через сетку, а ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы. Формировать сознательное отношение к правилам игры.

Формировать навык оказания первой помощи при травме.

**Интеграция образовательных областей**

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбе и беге по наклонной доске.

**ОО «Познавательное развитие»:** рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.

**ОО «Речевое развитие»:** речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:**

**Программный материал**

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Мамины помощники»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой	Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в руках (1,5 минуты)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3–5 м)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м	«Переползи через кочку»	«Кто первый соберет»
II. Мамы разные нужны. Профессии.	Перестроение из колонны по одному в колонну по	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне	Бег со средней скоростью 40–60 м в	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической буму с палкой за	Прыжки с высоты в обруч (высота 25 см)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через	Лазание по гимнастической стенке произвольны	«Подбрось-поймай»

	два в движении	стопы, со сменой положения рук (с гимн.	чередовании с ходьбой (3–4 раза)		головой		препятствие с расстояния 2 м	м способом (высота 2,2 м)	
III. Профессии и инструменты «Автомобилисты» (с колечками диаметром 15–20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого цвета)	Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой, по одной стороне зала пробегать по узкой извилистой дорожке	С кольцами	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево	Прыжки с высоты с места (высота 10–15 см)	Метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м)	«Самолет» (кольца используются как домики) «Такси»
IV. «Если хочешь быть здоров...»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть)	Бег со средней скоростью 40–60 м «змейкой» в чередовании с ходьбой (80–120 м)	С кольцами	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево	Прыжки с высоты с места (высота 10–15 см)	Метание предметов на дальность (за черту) (расстояние 3,5–6,5 м)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м)	«Ловишки из круга»

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):**

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», «Наседка и цыплята».

**АПРЕЛЬ**

**Задачи**

*Формировать умения:* прыгать с короткой скакалкой, бегать на скорость.

*Развивать навык:* ходить по гим. скамейке с заданиями, прыгать на двух ногах через предметы, метать в вертикальную цель, ходить и бегать между предметами, прокатывать обруч, сохранять равновесие в прыжках.

*Закреплять навыки:* и. п. при метании в вертикальную цель, лазанья по гим. стенке одноименным способом.

Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, о режиме дня и влиянии его на здоровье человека, приучать детей к мытью рук прохладной

водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель, формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. Социализация.

### ОО «Речевое развитие»:

учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение в игре «Хитрая лиса».

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

### Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Книжкины именины» В гости к сказке	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом врассыпную в медленном темпе (2–3 раза)	«Отдых на лесной полянке» и игровые упражнения с хлопочками	Ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук	Прыжки в высоту с места (высота 10–15 см)(П)	Метание предметов в даль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«Огуречик, огуречик...» «Пастух и стадо»
II. «Народная игрушка»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне «змейкой»; с остановкой на сигнал – сесть по-турецки без помощи рук; встать на одной ножке, удержав равновесие	Бег по залу в медленном темпе; с остановкой по сигналу – присесть; лечь на живот	Игровые упражнения с хлопочками на лесной полянке	Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на пояс	Прыжки через 3–4 предмета поочередно через каждый (высота 10–15 см)	Метание предметов вдаль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«Магазин игрушек» (ребенок придумывает, отображает любимую игрушку, остальные отгадывают, повторяют)
III.	Размыкание	Чередование	Обычный	«Мы	Ходьба по	Прыжки с	Бросание мяча	Лазание по	«Космонавт

Космонавты	на вытянутые руки вперед и в стороны	ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)	бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по волчьей)	сильные» (с гантелями)	наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)	короткой скакалкой	двумя руками в цель (расстояние 1 м)	лестнице-стремянке	ы»
IV. «Игры и игрушки»	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу, взявшись за руки с бегом врассыпную по залу	С малыми мячами	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)	Прыжки с короткой скакалкой	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Лазание по лестнице-стремянке	«Жуки»

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше», «ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на Площадке, выполняет команды «направо», «налево», «кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз.

## МАЙ

### Задачи

*Формировать навык:* прыгать в длину с разбега.

*Закрепить навык:* ходьбы и бега парами с поворотом в другую сторону, перешагивания через набивные мячи, прыжков на двух ногах, перебрасывания мяча друг другу, лазанья по-медвежьей, бросания мяча о пол одной рукой, ловля двумя, ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, бросания мяча в баскетбольное кольцо.

*Воспитывать:* активность у детей в двигательной деятельности, умение организовывать игры со всеми детьми. Учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** учить соблюдать правила дорожного движения, правила безопасности во время лазанья по гимнастической стенке разными способами.

**ОО «Речевое развитие»:** формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, развивать умение детей общаться спокойно, без крика, проводить подвижную игру под текст стихотворения.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

### Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Мониторинг	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	Вползание на невысокую гору, опираясь на колени и помогая себе руками	Перебрасывание мяча через невысокие предметы
II. Мониторинг	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег на скорость (до 15–20 м)	с обручем	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Бросание мяча вперед»

III. «Путешествие по родному городу»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 20 см)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Рыбаки и рыбки»
IV. «В гостях у Гантелькина»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	с малым мячом	«Упражнения Гантелькина»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 20 см)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко», «близко», «вперед», «назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята».

**В старшей группе общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет**

**СЕНТЯБРЬ**

**Задачи**

Изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей

**Интеграция образовательных областей**

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков, перебрасывания мячей, подвижной игры, метания и лазанья.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через мячи.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

**Коррекционные игры и упражнения**

Дыхательная гимнастика: «Ветерок», «Ветер в саду», «Перышко»

**Программный материал**

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	Построение в колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину с овощами	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Попади в обруч»	Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку	«Огородники» (стоя в шеренге, дети поочередно передают овощи в корзину)
	Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, врассыпную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, перешагивая кирпичики	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой»	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками (10 раз подряд)	Лазание по наклонной лестнице чередующимся шагом	«Веселое соревнование» – кто скорее до флажка с подлезанием под воротца
	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом	С гимнастическим и палками	Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалки	«Веселая эстафета с мячом»	Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (4–6 раз подряд)	Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами	«Удочка»
	Построение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в колонне» – во время ходьбы врассыпную по	«Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег	С гимнастическим и	Ходьба по гимнаст. скамейке на носках, в руках	«Пингвины с мячом» - эстафета(прыжки и с зажатым	«Прокати мяч между предметами» (ширина 30–40	«Кто быстрее доползет» – ползание по гимнастическо	«Догони свою пару»
		звуковому сигналу дети находят свое место в колонне	с «овощами» до корзины)	палками	скакалка	между коленями мячом до ориентира)	см, длина 3–4 м)	й скамейке на четвереньках	



**Целевые ориентиры** развития ребенка (на основе интеграции направлений ОО «Физическое развитие»): ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м), переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их.

## ОКТАБРЬ

### Задачи

*Развивать умения:* сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке при доставании предмета, подбрасывать мяч вверх, ходить с изменением темпа, пролезать в обруч, не задевая края.

*Закреплять навык:* ходьбы и бега в колонне по одному, врассыпную, перебрасывать мяч друг другу, подбрасывать мяч двумя руками вверх, ходить с высоким подниманием колен. Упражнять в непрерывном беге.

*Развивать* ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до трех при перестроении в колонны.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Ветер в саду», «Ветерок», «Перышко», «Паутина»

Упражнения на координацию речи с движением: «Садовник»; Е. Н. Вареник, «Мы вчера в саду гуляли...»; «Идем за грибами» (Е. Н. Вареник, укрепление мышц рук и ног)

Коррекционные упражнения: «Прогулка в лес». Пантомима. Расслабление по представлению «Сладкая ягодка».

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Экскурсия в осенний лес на велосипеде»	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад	Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия	«Тренировка велосипеда»	Ходьба по веревке (диаметр 1,5–2 см)	Перепрыгивание лежащих досок с места, отталкиваясь двумя ногами	Бросание мяча о пол поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд)	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом	«Стой»
II. «Во саду ли, в огороде...» (Овощи)	Повороты на месте прыжком в разные стороны;	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, выложенной «змейкой» с мешочком на голове	Перепрыгивание доски с поворотом сначала на 90°, потом на 180° (10–12 раз)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая с пролета на пролет	«Огородники»
«Во саду ли, в огороде...» (Фрукты)	Перестроение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове	Прыжки через предметы (высота 15–20 см) по прямой на 2-х ногах	Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа	«Кто первый соберет?» «Садовник и лиса»

IV. Кладовая леса.	Расчет на первый- второй в шеренге, в колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высо- ких четверень- ках, с выполне- нием задания по звуковому сиг- налу (присесть)	«Встречные перебежки»	С лентами разного цвета	«По кочкам» – ходьба по кирпичикам	Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в об- руч, через ска- мейку, вокруг модуля)	«Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом)	Лазание по гим- настической стенке разно- именным спо- собом, переле- зая на соседний пролет с изме- нением темпа	«Шишки, желуди, орехи»
--------------------------	---	--	--------------------------	----------------------------------	--	--	--	--	------------------------------

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** знает о пользе витаминов, правильного питания, о здоровом образе жизни, владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу,

колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег с ловлей, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке); проявляет активность при участии в подвижных играх, ловкость и координацию движений в выполнении простейших танцевальных движений; умеет сохранять устойчивое равновесие при переключении мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, имеет представление об упражнениях, укрепляющих различные органы и системы организма, проявляет желание заниматься физкультурой.

## НОЯБРЬ

### Задачи

*Формировать умения:* перекладывать (мал.) мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыгать на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.

*Закреплять навыки:* ходьбы с высоким подниманием колен; с остановкой на сигнал, бега в рассыпную, перебрасывания мяча в шеренге, ползания по скамейке на животе, ведения мяча между предметами, пролезания через обручи с мячом в руках, подлезания под шнур боком и прямо, ходьбы «змейкой».

*Развивать* ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать здоровый образ жизни, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы системы организма.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Учитывать убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений. Формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега в рассыпную.

**ОО «Познавательное развитие»:** ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики: проводить игры и упражнения под музыку.

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Шарик»; «Дышим легко»;

Упражнения на координацию речи с движением: «Алфавит телодвижений»; «Ботинки»; «Кастрюля»

Подвижная игра с речевым сопровождением: «Улетают журавли»

### Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

I. «Я и мое тело»	Перестроение в две колонны; повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами	Бег противходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастическому буму с приседанием на середине	Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед	Подбивание ракетной волана; упражнение в ловле мяча после броска о пол	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске	«Волейбол двумя мячами»  «Найди и промолчи»
II. «Как расти здоровым»	Повороты на месте кругом; перестроение в три колонны	Ходьба с заданиями	Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег враспынную; в колонне; обычный бег	На степях	Ходьба по гимнастическому буму, с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от бум)	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча друг другу от груди снизу	Ползание на животе и на четвереньках по гимнастической скамейке	«Мяч водящему»  «Точечный массаж»
«Я и моя одежда. Головные уборы»	Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	На гимнастических скамейках	Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце носков в обозначенное место	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя)(II)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках	Игр. упр. «Забавные шляпы»  «Ловишки с ленточкой»

IV. «Посуда и материалы»	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному; парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	На степях	Ходьба по буму с поворотами	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	Лазание по лестнице разноименным способом	«Ловишки с приседанием» «Найди свою пару»
-----------------------------	-------------------	------------------------------------	---------------------------------------	-----------	-----------------------------	--	---	---	--

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** умеет сопереживать друзьям и радоваться за успехи других детей, владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине); проявляет активность при участии в подвижных играх, умеет оценивать поведение сверстников и своё во время проведения игр, выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.

## ДЕКАБРЬ

### Задачи

*Формировать* умения ходить по наклонной доске, прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке; формировать

гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр

*Закреплять* навык бегать в колонне по одному с сохранением дистанции, прыгать на двух ногах с преодолением препятствий, ползать на четвереньках между кеглями, подбрасывать и ловить мяч, бегать врассыпную и по кругу с изменением направления.

*Воспитывать* навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, формировать дружеские отношения; следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), во время ходьбы по наклонной доске.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики произведение «Елка»: проводить игры и упражнения под

музыку.

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Шарик»; «Насос»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Снежинка»; «Зимующие птицы»; «Пес»

Подвижная игра с речевым сопровождением: «Новогодний хоровод»

Считалка «Синицы»

Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

I. «Зи»	Расчет на первый- второй- третий; перестроение по расчету	Ходьба через предметы	Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики)	«Тренировка туриста перед походом»	Ходьба по скамейке с закрытыми глазами	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30 см на обозначенное место (со скамейки)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине	«Эстафета с рюкзачком»
------------	---	-----------------------	--	------------------------------------	--	--	---	--	------------------------

II. «Зимующие птицы»	Построение в звенья за ведущим	Ходьба с заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	В парах с фитолами	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками	Прыжки с бума в обозначенное место (высота 40 см)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой	«Перелет птиц» «Птички и клетка»
III. «У бабушки на ферме»	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег высоко поднимая колени; пронося прямую ногу через сторону; по сигналу – врассыпную	В парах	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками	Прыжки со скамейки и обратно в прыгивание на скамейку(3)	«Попади в кегли»	Перелезание через бум правым и левым боком	«Лиса и куры»
IV. «Новогодняя сказка»	Построение в шеренгу; в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворотом кругом	«Уголки»	В парах с фитолами	«Перелезть и подлезть» (перелезание через бум и подлезание под него)	«Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком)	«Мяч капитану»	Имитация движений пловца на скамейке	«Мороз Красный нос»



**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и враспынную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни

## ЯНВАРЬ

### Задачи

*Формировать* умение лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт.

*Закреплять* умения: ходить и бегать между предметами, прыгать с ноги на ногу, забрасывать мяч в корзину, ползать на четвереньках, подталкивая мяч головой, пролезать в обруч, вести мяч в прямом направлении, ходить по наклонной доске, ходить с мешочком на голове.

*Развивать* устойчивое равновесие при выполнении упражнений по наклонной доске, формировать осанку.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие, формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время подвижной игры.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Снежинка»; «Насос»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Снежок»; «Нам в любой мороз тепло»; «Сказочная зарядка»

Расслабление по представлению: «Снежные скульптуры»

Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. «Забавы Зимушки-зимы»	Построение в круг; размыкание на вытянутые руки	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Обычный бег с остановкой по сигналу	Со «снежки»	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	Прыжки в длину с места	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5 м	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт	«Два Мороза»
III. «Забавы Зимушки-зимы»	Перестроение в пары	Ходьба с приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу	Аэробика на ступеньках	Ходьба по гимнастическому буму на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «бревнышко»	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5–4 м на высоту 2,2 м	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет	«Ловля обезьян»
IV. «Мы – россияне, мы – петербуржцы»	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба перекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком	Бег «змейкой» на носках со сменой ведущего по сигналу	Аэробика	«Кто скорее к флажку» (бум – бег на носках, канат – прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя)	«Кто дальше прыгнет?» – прыжки через скакалку	«Попади в корзину» (метание мячей в корзину)	«Подлезь и не задень» – подлезание правым и левым боком	«Мы – веселые ребята»

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.

## ФЕВРАЛЬ

### Задачи

*Развивать умение* сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метать мяч в вертикальную цель, лазать по гимнастической стенке.

*Закрепить навыки:* перепрыгивания через бруски, забрасывания мяч в корзину, энергичного отталкивания и приземления при выполнении прыжка в длину с места, подлезания под дугу, отбивания мяч о пол, подлезания под палку и перешагивания через нее.

Проводить комплекс закаливающих процедур; формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям, учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при плохом самочувствии, изучать своё тело.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр, формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр, формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности по отношению к себе, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

**ОО «Познавательное развитие»:** учить части тела, развивать способность применять знания о своём теле в играх и упражнениях. предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу.

**ОО «Речевое развитие»:** проводить игры и упражнения под тексты стихотворений, проговаривать части тела, действия и названия упражнений в процессе двигательной деятельности.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Снежинка»; «Свеча»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Воробей»; «Перед весной»; «Пограничник на границе...»

Расслабление по представлению: «Снеговик»

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Откуда пришел хлеб»	Построение в одну, в три колонны	Ходьба в колонне; в шеренге; по сигналу принять и. п. – лежа на полу	Бег при ставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сменной направляющего	С гимнастическим и палками	Легкий бег по буму, раскладывая и собирая мелкие предметы	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную)	«Не задень кегли»	Ползание по пластунский до обозначенного места	«Пустое место»
II. Профессии.	Перестроение в шеренгу	Ходьба широкой «змейкой»; выпадами; спиной вперед	Бег между предметами «змейкой»; по сигналу – остановиться и присесть	С гимнастическим и палками	Ходьба, по гимнастическому буму, высоко поднимая колени, перешагивая предметы	Прыжки через длинную скакалку (качающуюся)	«Не выпускай мяч из круга»	Ползание по пластунски «змейкой» между предметами	«Поспеш, но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)
III. «Военные на учении»	Равнение в колонне, в шеренге; перестроение в звенья	Ходьба на четыре счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменной положением рук	Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу; бег с захлестыванием голени	Аэробика	Работа на гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок	Прыгни через скамейку	Перебрасывание мяча друг другу через сетку	Ползание по пластунски в сочетании с перебежками	«Кто летает»
IV. Занятие, построенное	Перестроение в шеренгу; в колонну	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на	Бег на носках; по сигналу – в рассыпную в	Аэробика	«Не потеряй груз» – бег по буму с	«Спрыгни точно в намеченное	Элементы футбола: «Проведи мяч	«Доберись и подай сигнал» (лазание по	«Мы – веселые ребята»

Игра эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	по диагонали; расчет на 1–2-й в движении	носках, пятках, высоко поднимая колени; по сигналу – с поворотами прыжком кругом	сочетании с построением по диагонали		мячами (сколько сумел взять в руки из корзины)	место» (с бумагой в обруч с высотой 30–40 см)	в ворота» – прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении	гимнастической стенке до колокольчика)	
---	--	--	--------------------------------------	--	--	---	---	--	--

**Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека

## МАРТ

### Задача

Формировать умения; ходить по канату с мешочком на голове, прыгать в высоту с разбега.

Закреплять навыки: ходить в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал, прыгать из обруча в обруч, перебрасывать мяч друг другу, метать в цель, ходить и бегать между предметами, перестраиваться в пары и обратно в колонну, ползать на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, подлезать под рейку в группировке, строиться в 3 колонны.

Формировать здоровый образ жизни в детском саду и семье, потребность в движении и в занятиях физической культурой, проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки, осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений, создавать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие, любовь к родителям); учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, при ходьбе и беге по наклонной доске.

**ОО «Познавательное развитие»:** рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

**Коррекционные игры и упражнения**

Дыхательная гимнастика: «Свеча»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Маленькие прачки»; «Приходи весна»; «Наши дежурные»

**Программный материал**

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Шаги весны»	Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимна- стов, силачей	Бег «змейкой», ускоряя и за- медляя шаг; бег высоко поднимая ко- лени; бег через препятствия	С гантеля ми	Ходьба по гим- настическому буму, через предметы с хлоп- ками над головой (боком)	Прыжки вверх с 3–4 шагов с касанием предмета, подвешенного на 15–20 см выше поднятой руки – «клоун»	Перебрасывание мяча из разных исходных по- ложений, стоя лицом друг к другу через сетку	Лазание по шесту(3)	«Передвиже- ние по залу с ведением малого мяча ногами»
II. Город: виды транспорта.	Перестроени- е в три ко- лонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой	Бег по кругу, изменяя на- правление;	На степях с гантеля ми	Ходьба по гим- настическому буму, через предметы с хлоп- ками над головой (боком)	Перешагивание предметов, в конце с 3–4 шагов выпрыг- нуть вверх и коснуться рукой игрушки	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте	Лазание по шесту	«Горелки» «Автомобил и гаражи»

III. Город: правила дорожного движения	Перестроени е в три ко- лонны	Ходьба на четыре счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег на носках, пронося пря- мые ноги че- рез стороны; по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с при- топами	Аэробик а	«Стойка баскетболиста»; «На одной ножке по дорожке»	Прыжки: с 3–4 шагов коснуться предмета	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира	Лазание по канату	«Светофор»
IV. «Если хо- чешь быть здоров...»	Повороты направо, налево в колонне, в шеренге	Ходьба со сменой ве- дущего, по сигналу – прыжки	Бег «змейкой» на носках, по сигналу – ос- тановка	Аэробик а	«Сумей сбить с бревна» – дети малым мячом стараятся по- пасть в детей, стоящих на бревне	«Сделай как можно меньше прыжков» – прыжки широ- ким шагом до ориентира	«Попади в об- руч» – метание в горизонталь- ную цель	Лазание по канату	«Третий лишний»

**Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений):** могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5— 12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных

движений, добываясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

## АПРЕЛЬ

### Задачи

*Развивать навык:* ходить по гим. скамейке с заданиями, прыгать на двух ногах через предметы, метать в вертикальную цель, ходить и бегать между предметами, прокатывать обруч, сохранять равновесие в прыжках.

*Закреплять навыки:* и. п. при метании в вертикальную цель, лазанья по гимнастической стенке одноименным способом.

*Рассказывать* о пользе дыхательных упражнений, о режиме дня и влиянии его на здоровье человека, приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды, учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.

**ОО «Речевое развитие»:** учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение в игре «Хитрая лиса».

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Облако»; «Свеча»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Селезень и утка»; «Мы мечтаем»; «Что я видел под водой»; «Земля и луна»

### Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Книжкины именины»	Перестроение в две, три колон- ны на месте и в движении	Ходьба выпадами	Обычный бег по сигналу: «К звездам!» – подойти к заданному месту и залезть на него	«Подгото вка кос- монав тов к по- лету» (с обручами )	«Мяч во- дящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту через ве- ревку (20– 30см) в беге	Перебрасывание ма- лого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске(3)	«Выход в космос» – подлезание правым и левым боком под дугой	«Третий лишний»



II. «Народные игрища»	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках	Медленный бег в течении одной минуты: широкой «змейкой» с остановкой на сигнал – свисток	С косичкой	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с места (30–40см)	Перебрасывание набивного мяча снизу, стоя лицом друг к другу(О)	Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15 см от пола	«Мы – веселые ребята»
III. «Мы – космонавты»	Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	Ходьба с притопами, с прихлопами	Бег с приставным шагом правым и левым боком	Аэробика	«Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Прыжки через скакалку	Перебрасывание набивного мяча из-за головы	Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги держать угол, разводить ноги в	«У кого мяч»

								стороны	
IV. Мониторинг	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»	Бег длинной «змейкой», по сигналу – бег в рассыпную	Аэробика	«Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Эстафета «Кто быстрее» – перепрыгивание кирпичиком на одной ноге	«Пронеси волан и не урони»		«Ловишка, бери ленту»

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

## МАЙ

### Задачи

Формировать навык: прыгать в длину с разбега.

*Закрепить навык:* ходьбы и бега парами с поворотом в другую сторону, перешагивания через набивные мячи, прыжков на двух ногах, перебрасывания мяча друг другу, лазанья по-медвежьи, бросания мяча о пол одной рукой, ловля двумя, ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, бросания мяча в баскетбольное кольцо.

*Воспитывать:* активность у детей в двигательной деятельности, умение организовывать игры со всеми детьми.

Учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** учить соблюдать правила дорожного движения, правила безопасности во время лазанья по гимнастической стенке разными способами.

**ОО «Речевое развитие»:** формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, развивать умение детей общаться спокойно, без крика; проводить подвижную игру под текст стихотворения.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Облако»; «Свеча»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Мы всегда играем дружно»; «С поля, с моря...»; «Добрый жук»

## Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мониторинг	Построение в три колонны	Ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну	Челночный бег 3x10 м в медленном темпе	Со шнуром	Ходьба по буму с мешочком на голове	Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах	Броски набивного мяча (2,5 м)	Лазание по веревочной лестнице разноименным способом	«Быстрые и меткие»
	Размыкание из одной колонны в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой	Бег в медленном темпе по пересеченной местности	Со шнуром	Ходьба по буму с мешочком на голове	Прыжки в длину с разбега на мат (6 м), подбирая толчковую ногу	Броски набивного мяча (2,5 м)	Лазание по веревочной лестнице одноименным способом	«Пустое место»
III. «Кто живет в воде?» (Рыбы)	Размыкание из одной колонны в три колонны	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег (20–30 м)	Аэробика	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Прыжки в длину с разбега на мат (6 м), с ноги на ногу	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Лазание по веревочной лестнице свободным способом	«Щука и карасики»
IV. Виват, Санкт-Петербург	Ходьба с перестроением в 3–4 колонны	Ходьба с различными движениями рук; медленный бег	Бег на короткую дистанцию (30 м и 10 м)	Аэробика	Ходьба с «мешочками» на голове по скамейке сначала	Прыжки на лев. и прав. ноге между кеглями	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой в цель расстояние 5 м	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Собери фигуру» (авторская игра)

	бокoм приставным шагом			прямо широким шагом, затем бокoм приставны м шагом (2–3 круга)			
--	------------------------------	--	--	--	--	--	--

**В подготовительной группе общеразвивающей направленности с 6 до 7 лет**

**СЕНТЯБРЬ**

**Задачи**

Изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей

**Интеграция образовательных областей**

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, подвижной игры.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

**Коррекционные игры и упражнения**

Дыхательная гимнастика: «Ветерок»; «Ветер в саду»; «Перышко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Прощай лето»

**Программный материал**

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвиж ные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

МОНИТОРИНГ	Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным	Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего	Без предметов	Ходьба по гимнастическому буму боком, приставным шагом, руки за голову	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	Подбивание ракеткой во- лана как можно большее число раз без падения	Пролезание в обруч правым и левым боком	«Ловишка с лентами»
	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку	С большим мячом	Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх)	Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание)
	Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено»	Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах стопы, враспынную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей	С большим мячом	Ходьба по гимнастическому буму	Прыжки через скакалку	Бросать мяч с хлопками, поворотами и другими заданиями	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Лягушки и цапли» (прыжки)
IV. Осень	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу –	Бег в среднем темпе –	С обручем	«Полоса препятствий».	«Полоса препятствий»:	«Кто больше бросит мячей»	«Пролезание в обруч»	«Охотники и

		ходьба враспышную, на пятках	40 секунд, по сигналу, чередуя с ходьбой		Бег по скамейке на носках	прыжки через перекладину разной высоты (высота 15–20–30 см)	в баскетбольную корзину»	воротники»	зайзы»
--	--	------------------------------	--	--	---------------------------	---	--------------------------	------------	--------

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** выявить уровень физической подготовленности детей

## ОКТАБРЬ

### Задачи

*Закрепить навыки* ходьбы и бега по кругу; парами, с преодоление препятствий; «змейкой» между предметами.

*Формировать навык:* ходьбы по канату; прыжков через короткую скакалку; бросания мешочка в горизонт, цель; лазанья по гимна, стенке с переходом по диагонали на другой пролет.

*Упражнять* в энергичном отталкивании в прыжках; подлезании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, - перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега враспышную.

**ОО «Познавательное развитие»:** ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, обогащение словаря, работа над темпом и ритмом речи, автоматизация и дифференциация поставленных звуков, развитие слухового внимания и памяти.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Ветер в саду», «Ветерок», «Перышко», «Паутина»

Упражнения на координацию речи с движением: «Садовник», «Приходи к нам на чай»

Коррекционные упражнения: «Прогулка в лес». Пантомима.

**Программный материал**

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижн ые игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Во саду ли, в огороде»	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы	С малым и обруча ми	Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6– 8 кубиков, кеглей)	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	Перебрасывани е мяча в парах из и. п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу	Ползание на низких четверенька х по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира )
II. «Хлеб – всему голова	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестывани ем голени назад, подскоком, боковым галопом	Аэробика	Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам, бревну	Прыжки через скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	На гимнастичес кой лестнице принять и. п. – вис, разведение ног в	«Пустое место»
						стороны площад-ки до другой. Вращать скамейку		стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх,	98



						вперед и назад		держат угол	
III. «Кладовая леса»	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения	С малым и обручами	Ходьба по гимнастическому буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед(О)	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)(П)	Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза)	Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики) (С)	Элементы городков «Попади – сбей кеглю»
IV. «Подготовка к а на сек. к зиме»	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары	«Сбей кеглю»; «Подбрось и поймай»	Ходьба по скамейке боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку, которую держат дети поперек скамейки (2–3 раза)	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой»	«Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40–50 см)	«10 передач» «Ловец бабочек и жучков» (авторская игра)

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** испытывают

потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо, боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта.

## НОЯБРЬ

### Задачи

*Закрепить навык* ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бега между линиями; знание о пользе физической культуры и спорта для здоровья.

*Упражнять:* в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием.

Развивать координацию движений.

*Формировать умение:* прыгать вверх из глубокого приседа.

*Формировать представление:* в здоровом теле здоровый дух.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр. Учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале. Формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время ползания по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях, во время проведения подвижной игры.

**ОО «Познавательное развитие»:** уточнить представления о внешнем облике человека, частях тела, лица. Закрепить знание об органах чувств, их роли. Развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

**Коррекционные игры и упражнения**

Дыхательная гимнастика: «Шарик», «Ветерок», «Перышко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Алфавит телодвижений», «Ботинки»  
Коррекционные упражнения (пальчиковая гимнастика): «Перелетные птицы», «У кого какая шубка»**Программный материал**

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Если хочешь быть здоров...»	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом	На ступах	Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение руками	Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте	Лазание чередующимся шагом по гимнастической стене, касание рукой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д.	«Не урони» (перебрасывание через сетку)
II. «Моя одежда и обувь»	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего,	Ходьба с ритмическим и хлопками под правую ногу.	Бег на носках в разных направлениях, по	На гимнастических скамейках	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание,	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см	Ведение мяча одной рукой в движении (II)	Лазание по 2–3 раза до верха гимнастической стенки, ускоряя и замедляя темп	«Найди, где спрятано»

	повороты на месте	Пружинистый шаг носка	сигналу – бег в колонне		вис согнувшись, соскок	выше поднятой руки с места и с разбега		передвижения	
III. «Перелетные птицы»	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед(3)	Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке предметами	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногам	«Попрыгунчики-воробушки» «Перелет птиц» (2 вариант)
IV. «Дикие животные»	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С гимнастической скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Переправа» (авторская игра)

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках; выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта.

**ДЕКАБРЬ**

### **Задачи**

*Закреплять навыки:* ходьбы с выполнен. задания по сигналу; бега с преодолением препятствий; парами; перестроения из одной колонны по одному в колонну по два и по три.

*Развивать* координ. движ. при ходьбе по огранич. площади опоры.

*Упражнять* в прыжках; при переменном подпрыгив. на пр. и лев. ногах; в переполз, по гим. скам.; в лазаньи по гим. стенке с переход, на другой пролет; следить за осанкой во время выпол. упр. на равновесие.

Формировать гигиенические навыки; следить за осанкой при ходьбе.

### **Интеграция образовательных областей**

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений. Учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь.

Формировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во время подлезания под шнур боком, прямо, ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, игры в волейбол.

**ОО «Познавательное развитие»:** привлекать детей к измерению расстояния условными мерками (палки, шаги).

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. Обогащение словаря, работа над слоговой структурой слова.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

### **Коррекционные игры и упражнения**

Дыхательная гимнастика: «Дышим легко», «Куры», «Снежинка»

Упражнения на координацию речи с движением: «Пес», «Сердитый гусь», «Новогодний хоровод»

Пальчиковая гимнастика: «Перелетные птицы», «У кого какая шубка»

### **Программный материал**

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижн ые игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

I. «У бабушки на ферме»	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом врассыпную, с остановкой по сигналу	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Волк и овцы» «Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу)
II. «На птичьем дворе»	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	На ступеньках и с гантелями	На гимнастическом кольце: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега	Работа с мячом одной рукой в движении	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Лиса и куры» «Найди, где спрятано»
III. «Зимушка-зима»	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бумма, руки вперед	Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3 удара мяча о пол на каждый шаг	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Забей льдинку» «Горелки»
						шаг			

IV. «В гости к дедушке Морозу»	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	Аэробика	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки в длину с разбега	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Мороз Красный нос» «Снежный ком» (авторская игра)
-----------------------------------	---	---	--	----------	---	--------------------------	--	--	---

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных.

## ЯНВАРЬ

### Задачи

*Формировать навык:* ходьбы пристав, шагом; прыжков в длину с разбега на мягкое покрытие; метания набив, мяча двумя руками из-за головы и от груди.

*Закрепить умения:* перестраиваться из одной колонны в две в движ., переползать по скам.; прыгать, энергично отталкив. и приземляясь на полусогнутые ноги.

*Развивать* ловкость и координацию в упр. с мячом.

*Закрепить навык:* прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед.

*Учить* сохранять осанку; проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.

### Интеграция образовательных областей

**«Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время ходьбы по наклонной доске и подвижной игры.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Снежинка», «Ветерок», «Послушай свое дыхание»

Речь с движением «Снежный ком»

Пальчиковая гимнастика: «Мебельный магазин»

Ритмич. танец «Дядя Петя»

### Программный материал

Мотивация	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Зима: зимние виды спорта, зимние забавы	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	«Попади в кольцо»	Лазание по веревочной лестнице чередующимся шагом	Игра на внимание «Угадай какой спортсмен»



					вокруг себя				
III. «Мы – россияне, мы – петербуржцы»	Перестроение в 2, 3 колонны через середину	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голеня на-зад, по сигналу – надеть обруч на себя	С обручами	Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастическому буму, сохраняя равновесие	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4–5 м) (3)	«Аты-баты» (авторская игра)
IV. «Подвиг Ленинграда»	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение из одной колонны в три по расчету	Чередование ходьбы враспынную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей)	Чередование бега враспынную по залу с бегом «змейкой»	С лентами	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол); «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей); «Отбери мяч у противника ногой» (футбол); «Подбрось и поймай мяч на ракетку после отскока от пола» (бадминтон); «Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения)				
<p><b>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):</b> Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по два в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и враспынную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость.</p>									
<b>ФЕВРАЛЬ</b>									

### Задачи

*Закрепить навык:* в ходьбе и беге в колонне по одному с останов, на сигнал, с изменением направления, между предметами; прыжков и брос. мал. мяча; ползания по гим. скам.; пролез, между рейками; перебрасыв. мяча друг другу. *Формировать* осанку при ходьбе на повыш. площади опоры; энергично отталкив. от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. *Развивать:* ловкость и глазомер при метании в горизонт, цель.

Проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений, формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время ходьбы по наклонной дреке, подвижной игры.

**ОО «Познавательное развитие»:** формировать знания о подвижных и фольклорных народных играх; развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Снежинка», «Ветерок», «Послушай свое дыхание»

Речь с движением «Три пингвина», «Машины разные нужны, машины всякие важны», «Слава Армии родной»

Пальчиковая гимнастика: «Здравствуй мальчик-пальчик»

### Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I.	Перестроение в 4	Ходьба в	Бег с палкой	С	Ходьба по	Прыжки через	Метание	Лазание по	Игра

«Животные жарких стран»	колонны через середину, расхождение парами налево, направо	сочетания с другими движениями : перешагивание через палку	в чередовании с прыжками на одной ноге	гимнастическим и палками	гимнастической скамейке с перешагиванием через палку	короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге)	малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях	гимнастической стенке с пролета на пролет	«Ловля обезьян»
II. Профессии	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	С футболками в парах	На кольцах: вис, раскачивание согнувшись, стойка, соскок	Прыжки через короткую скакалку	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	Эстафета – бег со скакалкой
III. «Дикие животные зимой»	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С гимнастическими палками и	Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	«Кого называли, тот и ловит» (на внимание)

IV. День защитника отечества	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носок, по сигналу – на низких чет- вереньках , ходьба спиной вперед	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	С флажка ми	Эстафета: бег по гимнасти- ческ ому бу- му на носках, соскок в обо- значенное место	«Сумей допрыгать» – бег до ориен- тира, прыгая через корот- кую скакалку	Отбивать волан бадминтонно й ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно	Игра-упра- жнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке	«Самолеты »
------------------------------------	--	--	---	-------------------	---	---	--	---	----------------

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в две и три колонны, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползают на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.

### МАРТ

#### Задачи

*Формировать навык:* вращения обруча на руке и на полу.

*Закрепить навык* ходьбы и бега в чередов.; перестроения в кол. по одному и по два в движении; лазанья по гим. стенке в сохранении равновесия; в энергич. отталкив. и призем. на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин.; в ведении мяча ногой. *Развивать:* координацию движений в упраж. с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании.

*Проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).*

#### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества

(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении образовательной деятельности по ф-ре; формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, при перебрасывании мячей.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Весенний ветерок», «Послушай свое дыхание»

Речь с движением «Весна пришла», «Разговор о маме», «На Неве»

### Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Животные Севера	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза)	Аэробика на степях в парах	Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед и перекидывая ракетку под ногой из одной руки в другую	Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой	Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой	«Пингвины»

II. Весна	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Аэробика	Ходьба по шнуру (8–10 м) с мешочком на голове (500 г)	Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку(О)	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой	Лазание по веревочной лестнице чередуясь способами	«Третий лишний»
III. Город: виды транспорта	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение из одной шеренги в две, три	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колено; спиной вперед	Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигналу смена ведущего	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая ногу вперед, выполная хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см)	Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира	Лазание по веревочной лестнице чередуясь способами	«Автомобили и гаражи» «Подай высоко и далеко» (элементы бадминтона)
IV. «Если хочешь	Размыкание, смыкание	Ходьба на носках, пятках;	Бег широким и коротким шагом	Аэробика	Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку»				



Книжкины именины	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол)	Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)	С длинной веревкой	Ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке с мешочками на голове; по команде одновременно присесть, встать (10–12 раз; подбрасывание мешочков и ловля одной рукой (10 раз)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из виса на гимнастической лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира
II. «Народные игры»	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Космонавты» «Инопланетяне и земляне»
III.	Расчет на	Ходьба в	Бег в колонне по	С	Ходьба по мягкое покрытие	Прыжок	Работа с	Из виса на	«Дюгони



«Мы – космонавты»	1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения	одному, по сигналу – бег парами	длинной веревкой	гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	с разбега в высоту на мягкое покрытие	ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой	гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	свою пару»
IV. Традиционная структура занятия Мониторинг	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам	Бег с преодолением препятствий (скамейка – прыжки; бум – бег на носках)		Эстафета «Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперед»		Эстафета «Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении»	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Ловишка, бери ленту»

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):**

выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3- 4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдают интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека.

**МАЙ**

**Задачи**  
*Формировать умение:* бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м.  
*Упражнять:* в прыжках в длину с разбега и с места, в высоту с разбега и с места; в перебрасывании мяча в шеренгах; в сохранении равновесия; в забрасывании мяча в баскетбольную корзину двумя руками.  
*Закрепить навык:* упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.  
 Проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).

**Интеграция образовательных областей**  
**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча.  
**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.  
**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.  
**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

**Коррекционные игры и упражнения**  
 Дыхательная гимнастика: «Весенний ветерок», «Послушай свое дыхание»  
 Речь с движением «Возвращаются певцы», «Бабочка весной», «Первый раз в первый класс», «Руки человека»

<b>Программный материал</b>									
Мотивация	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мониторинг	Самостоятельное построение в	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по	Челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5–2	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине	Прыжок с разбега в длину,	Работа с теннисной ракеткой в парах	Лазание по канату в три приема	Игра «Перелет птиц»

	круг	сигналу – смена направления	– минуты)		выполнить ласточку(П)	обращая внимание на приземление (не менее 180–190 см)	(подача снизу)(С)		
	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок	Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая о пол)	Лазание по канату в три приема	«Докати обруч до флажка»
Ш. До, свидания детский сад	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок(3)	Метание на дальность на расстояние 6–10 м	Лазание по канату в три приема	«Мы веселые ребята»
I V .	Размыкание	Ходьба	Бег в медленном	С	Ходьба по	Прыжки	Метание на	Лазание по канату до	«Пионерб

Виват, Санкт-Петербург	из колонны приставным шагом вправо и влево	шеренгой с одной стороны зала на другую	темпе 350 м по пересеченной местности	обручем (два ребенка с одним обручем)	гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	через длинную скакалку : прыгать несколько раз подряд, выбегают, пробегают под вращающейся скакалкой парами	дальность на расстояние 6-10 м	середины на руках (развитие силы)	ол»
------------------------	--	---	---------------------------------------	---------------------------------------	--	---	--------------------------------	-----------------------------------	-----

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):**

выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдают интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека.



